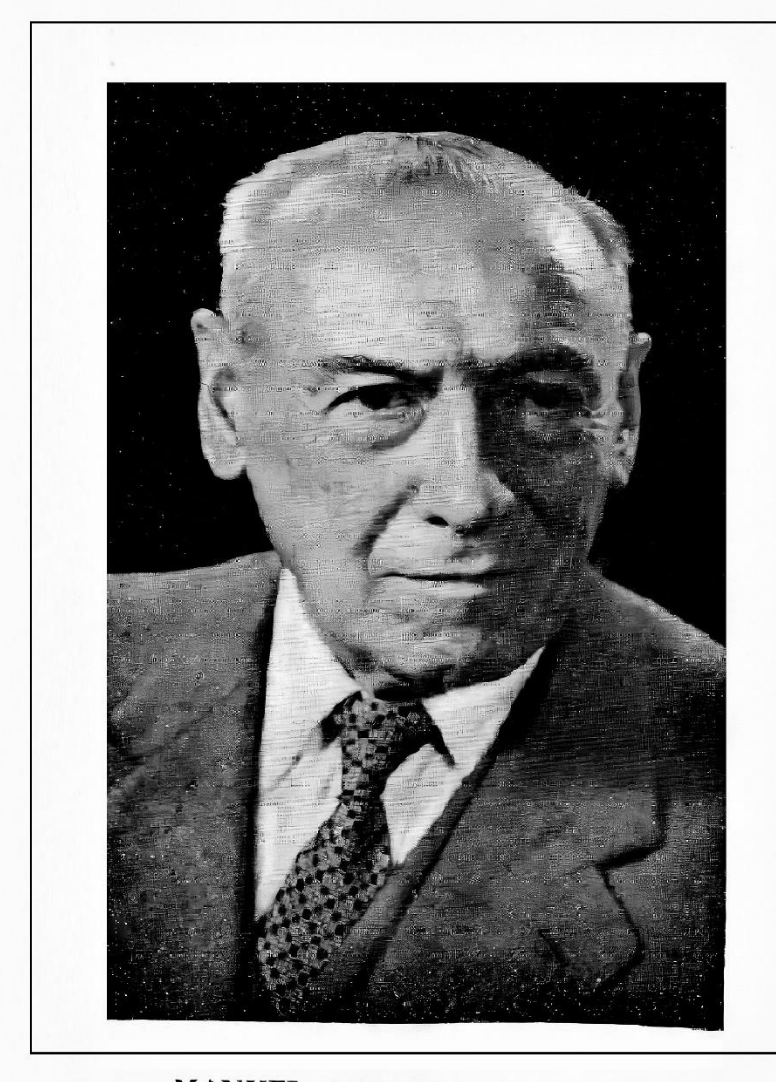
MANUEL LEZAETA ACHARAN

LA MEDICINA NATURAL AL ALCANCE DE TODOS

EDITORIAL KIER



MANUEL LEZAETA ACHARAN

MANUEL LEZAETA ACHARAN

LA MEDICINA NATURAL AL ALCANCE DE TODOS

Alejado el hombre de la naturaleza progresivamente pierde su salud.
Este libro ofrece a Ud. prácticas de vida sana para compensar los artificios de la civilización.

EL AUTOR.

7ª EDICION ARGENTINA
Correspondiente a la 12ª Edición Chilena



SOCIEDAD ANONIMA
Avda. Santa Fe 1260. Buenos Aires

LIBRO DE EDICION ARGENTINA
Queda hecho el depósito que marca la ley argentina 11.723

IMPRESO EN LA ARGENTINA — PRINTED IN ARGENTINA.

PRIMERA PARTE

INTRODUCCION

LA SALUD POR DISTINTO CAMINO

> Los más grandes sucesos, las más grandes ideas (las más grandes ideas son los más grandes sucesos), se comprenden muy tarde; las generaciones contemporáneas no los viven, aunque viven cerca.
>
> Acontece en la vida como en el reino de los astros. La luz de las estrellas más lejanas llega tarde a nosotros y, entre tanto, el hombre niega que tales estrellas existan.
>
> ¿Cuántos siglos necesita un espíritu para ser comprendido? — *Federico Nietzsche.*

El verdadero título de este libro debiera ser "La Salud al Alcance de Todos", pero, como nos despreocupamos de cuidar este tesoro y sólo lo apreciamos cuando lo hemos perdido y entonces buscamos medicinas para alejar nuestras dolencias, he adoptado el título que lleva a fin de poner en conocimiento de sanos y enfermos los medios adecuados que nos ofrece la Naturaleza con el aire, luz, tierra, agua, sol y vegetales para mantener y recuperar la salud, sin necesidad de intervenciones extrañas, ni menos de productos artificiales elaborados por el hombre en sus laboratorios o mediante la acción de la cirugía, electricidad o radium.

La medicina, cualquiera que sea su nombre, siempre actúa sobre dos fundamentos convencionales: Patología, que es estudio de enfermedades, y Terapéutica, que enseña procedimientos para combatir dichas enfermedades.

El profesionalismo médico con estos fundamentos está condenado al fracaso porque actúa sobre la "enfermedad" que es alteración de la salud, en grado variable y con manifestaciones diversas. Se dirige así a un fenómeno negativo, mientras las enseñanzas de esta obra tienen por finalidad la salud, que es normalidad funcional del organismo, fenómeno positivo. De aquí que el único remedio que puede alejar toda dolencia consiste en cultivar la salud, que es lo que vamos a enseñar al lector.

"No hay enfermedades, sólo hay enfermos", estableció Hipócrates. De aquí que debe enseñarse al enfermo para que restablezca y conserve su salud integral y no combatir su dolencia, que es efecto de su falta de

salud. Porque toda enfermedad es de la misma naturaleza: alteración de la salud en mayor o menor grado, como se acaba de decir. Sólo se muere de falta de salud.

Como se verá más adelante, enfermo es el individuo que carece de salud y, enfermedad, es la manifestación variable de esta anormalidad.

La Medicina fracasa luchando contra "enfermedades" lo mismo que el boxeador es incapaz e impotente para destruir su propia sombra, luchando con ella a la luz de la luna o de un farol, porque un fenómeno negativo es intangible, inatacable e indestructible.

Al margen de lo establecido como científico, mi sistema se desentiende en absoluto de la Patología y de la Terapéutica y se dirige sólo a la normalidad funcional, es decir a la salud, enseñando al sujeto a recuperarla o conservarla mediante el Equilibrio Térmico de su cuerpo y para obtenerlo bastará con el uso adecuado de los agentes naturales de vida, aire, agua, luz, sol, tierra y alimentación conveniente a base de frutas y ensaladas crudas.

Dentro del concepto de mis enseñanzas, la única "enfermedad" que existe se llama "ignorancia de la salud" y, el único "remedio" racional y lógico lo constituye la instrucción del individuo para que por sí mismo practique vida sana con buenas digestiones y activa eliminación cutánea, factores indispensables para conseguir la salud integral del cuerpo y alejar toda dolencia.

Con su instinto los irracionales que viven a plena Naturaleza conocen el camino de la Salud y, por tanto, están libres de actividades extrañas como las del médico y el hospital.

Según esto, es el propio interesado quien debe actuar en defensa de su normalidad orgánica, que es salud integral. Así como la fortuna es fruto de propia actividad diaria del interesado, la salud es también resultado de nuestros propios actos de cada día, de acuerdo con las leyes de la Naturaleza, de la cual formamos parte.

La salud no se obtiene en la consulta del médico, ni se compra en el mostrador del boticario: Ella es resultado de nuestros propios actos de cada día, a tono con la Ley Natural.

La salud, resultado del orden universal, no puede ser obra del convencionalismo de títulos ni de famas consagradas por Academias.

Las enseñanzas de este libro se refieren, pues, a consejos de vida sana para que cada cual sepa escoger sus alimentos, activar su piel, masticar y ensalivar lo que come, digerir, respirar, eliminar, dormir, practicar ejercicios físicos adecudos y, en pocas palabras, mantener la actividad normal de su propio cuerpo en las funciones de nutrición y eliminación que constituyen la vida.

Porque, en este sentido, salud es actividad funcional del organismo; enfermedad es depresión funcional y, muerte, paralización funcional del mismo.

De aquí que el problema de la salud es de carácter funcional y no microbiano.

En lugar de "curar", prescribiendo "remedios" para sofocar o borrar síntomas o manifestaciones de falta de salud, mi sistema procura el restablecimiento de ésta, mediante Régimen de Vida, dirigido a obtener buenas digestiones, normal respiración y actividad funcional de la piel del sujeto. Con buenas digestiones se forma en el cuerpo sangre pura y con activas eliminaciones de su piel, se expulsa de él lo malsano y perjudicial.

Constituyendo la digestión la base de la salud y, siendo ésta una fermentación de los alimentos que para ser sana, precisa la temperatura de 37 grados centígrados, ella está más o menos alterada en todo enfermo, porque "no existe enfermo sin fiebre gastro-intestinal", *como lo revela el iris de sus ojos y lo confirma, por lo general, su pulso.*

Por su parte, la respiración requiere 70 pulsaciones por minuto en un adulto para que la ola sanguínea se movilice normalmente en los pulmones y este pulso sólo es posible con 37 grados de calor, tanto en la superficie del cuerpo como en sus entrañas.

Con lo dicho queda explicado este mi nuevo concepto de salud, *la que siendo normalidad funcional del organismo que precisa temperatura normal y uniforme del cuerpo, es cuestión "térmica" y no de medicamentos, magnetismo, yerbas, sueros, vacunas, inyecciones, cirugía, rayos X, rádium, electricidad, etc.*

Mi sistema, pues, se desentiende de "diagnósticos" y "medicinas" y sólo se dirige a la salud, que repetimos, es normalidad funcional del organismo que requiere Equilibrio Térmico del Cuerpo, *como se verá en este texto.*

Mi Doctrina Térmica saca el problema de la Salud del campo de la Patología y de la Terapéutica y lo coloca en el terreno de la Temperatura.

Por fin, el lector debe comprender que en este libro no se le ofrece uno de los tantos medios de "curar" enfermedades, sino distinto y seguro camino para disfrutar de Salud, al margen de la Medicina.

EL AUTOR

LA CIENCIA DE LA SALUD (1)

"¿Tener buena salud consideráis el mayor bien sobre la tierra?... Digo que no; la felicidad está en saber conservarse sano".
Padre Tadeo.

"La enfermedad es una ofensa a Dios. La salud es el mejor tributo que el hombre puede ofrecer a su Creador". — *Cardenal Verdier.*

Definamos: ciencia es el conocimiento cierto de las cosas por sus causas.

En el camino del progreso, que es salud, hay tres etapas: 1º, conocer la verdad; 2º, comprenderla, y 3º, realizarla.

Para llegar a la meta gloriosa de la Salud es menester el conocimiento de las leyes naturales, comprensión de las mismas y práctica en la adecuada aplicación de esas mismas leyes que nuestra artificial vida ha colocado en último lugar.

La Sabiduría está en la Naturaleza y no en el Laboratorio.

Para ser sabio de verdad, preciso es, observar la obra del Creador —vale decir la naturaleza—; practicar sus leyes inmutables y adquirir la suficiente experiencia personal.

El Laboratorio, su observación, práctica y experiencia sólo forman sabiduría convencional, sabios de Laboratorio, que jamás poseerán la ciencia que hace la felicidad de los irracionales que viven con salud sin más guía que su propio instinto.

La Salud vale más que la vida porque ésta sin aquélla no vale la pena vivirla.

"Ignorancia de la Salud" es la única y verdadera causa de todas las enfermedades que el hombre sufre en el curso de su existencia.

Se comprende entonces la capital importancia que tiene instruir al niño, al hombre y a la familia en tan importante materia, objeto que se propone realizar el presente libro.

(1) En la Grecia de Platón la enfermedad era vergonzosa y criminal; en cambio, el hombre sano era considerado ejemplo de buen ciudadano.

Entre nosotros, mancos, cojos, ciegos, tuertos y tullidos, a toda hora invaden nuestras plazas y calles presentándose con aire satisfecho de ofrecer a la vista del público sus parches y mutilaciones como condecoraciones de la Ciencia.

¿Progreso de la Medicina o retroceso de la Salud?

En pocos años el público ha agotado once ediciones de esta obra, hoy conocida en numerosos hogares de Chile, desde Arica a la Antártida, y también en el extranjero, con ediciones en Argentina, España y Méjico.

El éxito sorprendente que este acontecimiento significa, tiene su explicación en el ansia de vida y salud que el individuo siente, tiranizado cada día por la enfermedad crónica y por los errores de la medicina medicamentosa y quirúrgica.

Al enfrentar el hombre los quebrantos de todo género con que la falta de salud lo acecha a cada paso en su vida, se encuentra con que el bagaje de sus conocimientos trabajosamente adquiridos en la escuela, en el taller y en la práctica, de nada le sirven ante el enemigo, que lenta y seguramente socava su salud, dejando cada día expuesto a la ruina todo el edificio de su bienestar.

La escuela enseña al niño y al joven variados conocimientos que se consideran indispensables para asegurar el éxito de la vida; sin embargo, ese joven y ese niño, emprenden la jornada sin conocer los medios de guiar y cuidar la delicadísima máquina que el Creador ha puesto a disposición de cada hombre para cumplir su destino moral y físico.

Si para emprender un largo, penoso y accidentado viaje, entregamos al inexperto viajero un magnífico automóvil, sin enseñarle cuidadosamente antes cómo debe guiarlo y cuidarlo para evitar descomposturas y accidentes y, no le enseñamos tampoco a conocer los medios adecuados para restablecer su normal funcionamiento, tenemos que convenir que nuestro viajero, sólo por milagro puede llegar al término de su jornada y ésta será un calvario que no se aliviará por muchos mecánicos que en su camino encuentre dispuestos a realizar las composturas necesarias, previo pago de sus servicios.

Pues bien, lo que nadie acepta tratándose de una cuestión baladí, está aceptado y consagrado para una cuestión tan fundamental como la vida misma dentro de la actual organización que llamamos *civilización.*

Los padres ignorantes, que son casi la totalidad, creen que para preparar a su hijo para emprender con éxito la dura jornada de la vida basta entregarlo a sus maestros, pletóricos de conocimientos teóricos y artificiales. Si todo el mundo hace esto, parece lógico proceder así.

En esta forma el niño, después de duras pruebas para adquirir conocimientos poco menos que inútiles, se lanza a la jornada de la vida poseedor de un organismo que no conoce, ni sabe cuidar y mucho menos reparar en caso de accidente o alteración de su salud.

Pero ¿cómo exigir que el niño o el joven aprendan a evitar las dolencias cuando éstas no dependen de él sino que se consideran obra de un agente misterioso, maligno y caprichoso como el demonio, y al cual se conoce con el nombre de *microbio* y de *infección* a su obra?

Si cada día estamos expuestos a ser víctimas de la *infección* que nos acecha en el hogar, en las calles, teatros, iglesias, tranvías, etc., ¿de qué nos sirven conocimientos de vida sana cuando para combatir a este invisible y poderoso enemigo es menester poseer la oculta *ciencia* del laboratorio, reservada sólo a los *sacerdotes* de esa *ciencia*?

No hay más solución que abandonarse al capricho del destino, y llegado el caso, recurrir al sacerdote de la ciencia microbiana para que nos libre de la amenaza o acción de este nuevo demonio.

Estos son los errores consagrados por la civilización que ha llegado por medio de la ley a imponer al hombre su ignorancia y un estado de indefensa que avergonzaría al más modesto de los irracionales.

El hombre de hoy es un pobre peregrino que hace la jornada de su vida sin conocer la senda que conduce a la felicidad, aliada inseparable de la salud.

Los irracionales en cambio, estando en libertad, conocen el camino de su bienestar y de él no se apartan, realizando normalmente su destino.

No pretendemos sacar al mundo del error en que tan regocijadamente parece vivir, pues él ríe en público, aunque también a solas llora. Sin embargo, creemos hacer bien a nuestros semejantes mostrándoles los errores de que hemos sido víctimas y enseñando a los que sufren el camino de la liberación.

El hombre, en su ignorancia, hasta a Dios hace responsable de sus desdichas, olvidando que cada cual tiene lo que merece y que el hombre es hijo de sus obras.

Enfermamos no por obra o fuerza extraña, sino por nuestros propios errores de vida.

La salud no se obtiene con médicos ni drogas, sino con nuestros propios actos de cada día sometidos a la ley natural.

De aquí que la propia voluntad del enfermo es el primer agente de salud.

A enseñar, pues, estas verdades sencillas y trascendentales obedece este libro y esperamos que él, entrando en los hogares, abrirá los ojos de los padres para aprender lo que a ellos no les enseñaron y tener la felicidad de enseñar a sus hijos lo que la escuela no les enseña: la ciencia de vivir sanos de cuerpo y alma, buscando las fuentes de esta felicidad en el generoso regazo de la Madre Naturaleza.

La Ciencia de la Salud es practicada por los irracionales que viven libres y que, guiados por su instinto, cada día cumplen las leyes naturales.

En este libro enseño mi Doctrina Térmica que nada tiene que ver con el trillado Naturismo, a cuya sombra tantos errores prosperan.

Naturismo auténtico fué el practicado por Adán y Eva en el Paraíso. Aquella vida paradisíaca hoy es imposible por la degeneración en que vivimos y, aun más, constituye delito en la actual "civilización" que impone el "artificialismo" en todo sentido y ha creado poderosos intereses alrededor de la "falta de salud" del hombre.

Mi Régimen de Salud explicado en este texto, constituye un "artificialismo" hoy necesario para combatir el artificialismo de la vida contemporánea. Mi sistema tiene por objeto "afiebrar" diariamente la piel que progresivamente se enfría con la ropa y abrigos que enfundan nuestro cuerpo. También se dirige a refrescar las entrañas afiebradas cada día por

los prolongados esfuerzos digestivos que realiza el estómago e intestinos para elaborar alimentos inadecuados e indigestos.

Dejando a un lado "personalismos", en este texto se enseña una "ciencia personal", fruto de propia observación y larga experiencia.

A sanos y enfermos ofrezco esta obra para que disfruten del goce de vivir.

CAPITULO SEGUNDO

LA LEY NATURAL

"En las alturas de la Verdad, sólo se encuentra con la verdad la Vida, así como en los abismos del Error, sólo se encuentra con el error la Muerte". — *Abdón Cifuentes.*

Las mismas leyes que fijan la órbita de los astros, que señalan las estaciones del año y que dirigen la vida del reino animal desde el elefante hasta el más pequeño microorganismo, estas mismas leyes que designamos con el nombre de Ley Natural, rigen también la vida del hombre. Pero esta ley que es observada por todos los seres creados, que en el irracional se manifiesta por el instinto que constantemente lo guía permitiéndole así vivir sano y morir de muerte natural, es continuamente transgredida por el hombre ignorante y rebelde.

La Ley Natural es la voluntad del Creador que impone a la criatura una norma para cumplir su destino moral o físico.

La ley natural es norma de virtud y salud, de aquí que el hombre sano es bueno y el hombre enfermo, sólo con gran violencia sobre sus inclinaciones morbosas puede dejar de ser malo (1).

La vida del hombre civilizado, degenerado su instinto e ignorante de los mandatos de la ley natural, se desarrolla sin más guía que el espíritu de imitación de ajenos errores o el propio capricho.

Se comprende pues, la necesidad que hay de que cada persona y, especialmente los padres de familia se instruyan sobre la ciencia de la salud que está en la observancia de la ley natural.

Los irracionales que viven en libertad, dirigidos por su instinto, cumplen constantemente esta ley, viviendo así en perfecta normalidad fisiológica, que equivale a salud integral.

El hombre abusando de su libre albedrío contraviene la ley natural continuamente, llevando de ordinario como sanción una vida de dolencias que termina por lo general con una muerte prematura y dolorosa.

La ley natural ha fijado la duración de la vida de los mamíferos en

(1) Según los Evangelios, cuando un enfermo se presentaba ante N. S. Jesucristo implorándole lo salvara de sus dolencias, Jesús realizaba el milagro en el cuerpo junto con el perdón de sus pecados. De aquí que la enfermedad corporal se confunde con dolencias del alma, porque la Ley Natural y la Moral son una misma cosa.

un período que representa 6 ó 7 veces el de su desarrollo: así un caballo que se demora 5 años en desarrollarse, normalmente debe vivir 30 a 35 años, y el hombre que demora 25 años en completar su desarrollo, debiera alcanzar una vida de 150 años o más.

Sin embargo, los casos de longevidad cada día son más raros y el término medio de la vida en Chile sólo alcanza a menos de 30 años.

Se comprende así la importancia que tiene el conocimiento de la ley natural que permitirá al hombre vivir sano y regenerará a los enfermos. La ciencia de la salud es factor capaz de resolver los problemas económicos y sociales, ya que en definitiva ellos deben su razón de ser a un estado de incapacidad del hombre para cumplir su destino en la vida.

El individuo sano siente su propia felicidad sin necesidad de artificios, es fuente de bienestar que derrama a su alrededor y del cual participa su familia y aun alcanza a sus conciudadanos y descendencia.

El hombre enfermo es motivo de desgracia para cuantos lo rodean y para la sociedad en que vive, necesitando los goces artificiales que se compran para distraer su triste existencia, realizando por su parte el desequilibrio económico que va formando los problemas sociales, produciendo menos de lo que consume.

El hombre sano es factor positivo en la sociedad de que es miembro y el hombre enfermo es factor negativo.

El hombre sano produce más de lo que consume, proporciona hijos sanos y numerosos a su patria y tiene hábitos de ahorro y previsión, labrándose su propio seguro de vejez, sin recurrir a la sociedad.

El hombre enfermo no consigue con su trabajo subvenir a sus necesidades, no tiene hijos o los engendra con taras que significan siempre un peso muerto para la sociedad, carece de espíritu de previsión y ahorro por cuanto siente cercano su fin y muere prematuramente, dejando a sus semejantes la tarea de ayudar con su esfuerzo a mantener una descendencia de incapaces, cuando no de criminales.

El hombre sano vive satisfecho de su suerte, porque todo lo tiene con la salud y, consciente de su destino no conoce las rivalidades ni la envidia.

El hombre enfermo siente su inferioridad y odia al que no está en condiciones desmedradas como la suya, buscando en el extremismo una igualdad que rebaje a los demás a nivel de su miseria, proporcionándole el triste consuelo de ver a sus semejantes compartir su desgraciada situación.

Aquí en Chile podemos ver cómo los pavorosos problemas sociales y económicos que nos afligen corresponden a una decadencia en el estado de salud de la población y al mismo tiempo, al estado de enfermedad crónica corriente y ordinario en nuestras ciudades.

Nuestros soldados que conquistaron la riqueza del salitre y que hicieron glorioso el nombre de la patria, eran rudos campesinos que vivían ignorantes de los actuales progresos (?), sanos y robustos sin envenenarse con la cocina y la botica, alimentándose de frutas frescas, higos secos, nueces, frejoles, harina tostada y pan de trigo integral. Sus cuerpos sanos

no conocían las deformidades hoy corrientes y no se doblegaban al peso de los sacos fanegueros con 100 o más kilos, como sus almas no conocían tampoco las bajezas ni el adulo.

Vivían sin rencores ni envidias, porque en su salud tenían todos los tesoros apetecibles.

Desgraciadamente, ese tipo de chileno ha pasado a la historia y hoy tenemos el triste honor de ir a la cabeza de las estadísticas en morbilidad y mortalidad.

Junto con alejarse la salud han aparecido los problemas sociales que nuestros gobernantes procuran solucionar con leyes que serán ineficaces mientras no se vaya a la causa generadora del mal, es decir, mientras no se restablezca el estado de salud en la colectividad para lo cual no hay sino este camino: Volver a la Naturaleza.

No olvidemos que la Salud no se obtiene en la consulta del médico ni se compra en el mostrador del boticario.

En las nuevas generaciones está el porvenir de Chile. Corresponde, pues, encaminar a la juventud hacia la salud que sólo puede obtenerse cumpliendo la ley natural.

La ciencia de la salud debe ser enseñada en la escuela con las primeras letras para que así el niño aprenda a dirigir sus pasos en la vida en su propio beneficio y en el de sus semejantes.

Recordemos que los pueblos que han ido a la decadencia han empezado por enfermarse.

Los preceptos que la ley natural impone al hombre como condición para mantener la normalidad orgánica, vale decir la salud, quedan comprendidos en 10 mandatos y son:

1) Respirar siempre aire puro;
2) Comer exclusivamente productos naturales;
3) Ser sobrios constantemente;
4) Beber únicamente agua natural;
5) Tener suma limpieza en todo;
6) Dominar las pasiones, procurando la mayor castidad;
7) No estar jamás ociosos;
8) Descansar y dormir sólo lo necesario;
9) Vestir sencillamente y con holgura, y
10) Cultivar todas las virtudes, procurando siempre estar alegres.

En el cumplimiento integral de estos preceptos está la salud y la transgresión de uno solo de estos mandatos ya es causa de dolencia porque altera la normalidad funcional del organismo que es salud integral, como veremos.

Respirar siempre aire puro

Como decía Hipócrates: "El aire puro es el primer alimento y el primer medicamento".

En efecto, hombres ha habido que, como el recordado alcalde de Cork en Irlanda, haciendo la huelga del hambre en su prisión, prolongó 72 días su existencia sin consumir alimento alguno, bebiendo sólo agua.

En cambio, nadie ha podido mantener su vida sin respirar durante 8 ó 10 minutos, lo que nos está demostrando la sabiduría del precepto hipocrático.

Desgraciadamente en la práctica, parece que el hombre no se diera cuenta de la importancia que tiene el aire como fuente de energía vital pues, en las ciudades principalmente, se vive huyendo del aire puro y buscando el aire confinado e impuro de las habitaciones, teatros, clubes, tabernas, etc.

Como alimento el aire puro abastece la mayoría de nuestras necesidades fisiológicas, de tal modo que en el campo, en el bosque, en la montaña o a orillas del mar se puede vivir, principalmente de aire y secundariamente de alimentos destinados al estómago. Se comprende así la frugalidad de los campesinos que, a pesar de sus rudas labores y enérgico desgaste físico, viven sanos con una galleta de pan completo y un plato de frejoles al día.

A la inversa, en las ciudades donde el aire como alimento no reúne las excelencias del aire puro, para mantener la energía vital necesita el hombre recargar la alimentación estomacal, la que por su mala elección, mantiene un estado general de insuficiencia vital.

El aire debe entrar a nuestra economía por dos conductos: por los pulmones y por la piel. La piel es un segundo pulmón, a la vez que un segundo riñón, absorbiendo normalmente la 4ª ó 5ª parte del oxígeno que necesitamos y expeliendo en análoga proporción los desperdicios de nuestro desgaste orgánico.

Para que la piel desempeñe sus funciones es indispensable que esté en contacto directo con la atmósfera o a lo menos que ésta se renueve sobre aquélla, de aquí la importancia de los baños de aire y lo perjudicial de las camisetas y ropa pegada al cuerpo.

La respiración pulmonar debe hacerse por la nariz con la boca cerrada, pues la nariz es el guardián de los pulmones, calentando el aire demasiado frío y reteniendo sus impurezas. Mientras mejor nos alimentemos de aire, menos necesidad tendremos de alimentos estomacales, es por esto que en las personas que tienen insuficiencia pulmonar como los tísicos, se desarrolla una gran actividad digestiva, siendo clásico el apetito de estos enfermos que nunca se satisfacen.

A nadié convienen tanto los baños de aire como a las personas que sufren del pulmón, lo mismo que a los enfermos de los riñones les es especialmente útil la transpiración.

Así como para tener una buena digestión es necesario saber comer, también para respirar debemos saber hacerlo, de donde viene la necesidad de la gimnasia respiratoria, haciendo varias veces al día y sobre todo al aire libre de la mañana, diariamente respiraciones profundas por espacio de algunos minutos y con la boca cerrada.

Debemos, pues, buscar el aire puro a toda hora, como el alimento más precioso para conservar nuestra salud, durmiendo todo el año con ventana abierta, y en el verano, si es posible, en el patio o bajo los árboles sobre la tierra. A las personas que sufren de los pulmones es especialmente necesario observar este consejo, no temiendo al aire frío que es más tónico que el tibio y durmiendo con la cama frente a una ventana abierta, evitando las corrientes.

Estos consejos convienen a todos los enfermos, ya que el aire puro es el primer "medicamento".

Comer exclusivamente productos naturales

Alimento natural es el que ofrece la Naturaleza en cada lugar y en su época. El conviene a nuestra estructura orgánica y necesidades fisiológicas, pudiendo comerse en el estado que lo ofrece la Naturaleza.

El alimento natural se apetece y es susceptible de ser comido tal cual lo ofrece la Naturaleza, sin cocerlo, asarlo o someterlo a preparación previa, como sucede con las frutas y semillas de árboles.

El saber escoger los alimentos es indispensable para mantener la salud, ya que el alimento digerido forma la sangre y ésta será de la misma calidad de aquél.

De una buena nutrición depende la salud y ella no puede existir sino introduciendo en nuestro cuerpo los productos destinados por la Naturaleza para nuestro mantenimiento.

El orden natural establece que el reino mineral sustenta al vegetal y éste al animal, de donde resulta que ingerir substancias minerales, como son casi todos los productos de botica, es introducir en el organismo materias extrañas que éste no puede asimilar o sea incorporar a sus tejidos vivos y que necesita expulsar para verse libre de su estorbo.

El animal en libertad, con el auxilio de su instinto busca el alimento que le conviene, pero el hombre, degenerado su instinto, cree poder comer cuanto le plazca, sin más límite que el de sus recursos o de su capricho.

Como se verá más adelante, en la contravención de este precepto de la ley natural, está la causa principal de los males y enfermedades del ser racional.

Un célebre biólogo ha dicho: "Con sus dientes el hombre cava su propia sepultura".

En este punto la enseñanza de la escuela libraría al niño de muchos males, pero parece que se prefiere inculcarle otros conocimientos, sin utilidad práctica alguna.

Sabios como Cuvier, Slikyssen, Carrigton, Lahmann, Christian, etc., demuestran sin lugar a duda, que el hombre es frugívoro, es decir, que su organismo está constituído para alimentarse de fruta; Darwin, Lamarck, Haeckel, etc., comprueban la analogía fisiológica del hombre con el mono que es frugívoro. Es esta una verdad que ya no tiene contradictores. Y como dice el Dr. Amílcar de Souza, la práctica es superior a toda teoría y nos muestra a millares de indígenas que viven en los bosques comiendo sólo frutas, y agrega:

"Al hacerse cocinero el hombre, enfermó, cambió su integridad biológica, abrevió su existencia. El frugívoro tiene la ventaja de poder vivir sin necesidad de cocer, asar, freír, ni fermentar. Esta conquista tiene gran alcance. El lector comprende que, viviendo de esta manera, la mujer se libertaría de muchos trabajos que hoy le absorben mucho tiempo y, además, comiendo frutas y viviendo conforme a la Naturaleza, tendría sus hijos sin dolores de parto.

"Las enfermedades agudas no se instalan, porque las frutas no lo permiten. Las frutas son el alimento preparado en los laboratorios de los árboles, que chupan de la tierra el agua y sus minerales, los quintaesencian por la acción del sol divino en sus frutos dorados y plateados, graciosos, armoniosos, que vienen tras esos tejidos de seda llamados flores, que nos encantan con sus vivos matices y con su embelesado perfume".

Las ventajas del régimen frugívoro son manifiestas. Además de evitar la enfermedad, son el medio más seguro para llegar a su curación. El raciocinio de las personas que viven exclusivamente de frutas es más claro y despejado, porque la sangre libre de tóxicos, irriga con mejor savia las células nerviosas que sirven de órgano a las facultades del alma.

Los que viven de frutas crudas no sólo se remozan y vigorizan, sino que se hacen inmunes contra las enfermedades.

Esta afirmación está comprobada con los testimonios de los verdaderos frugívoros del mundo entero.

La carne de los animales no ha sido destinada para alimento del hombre y más que alimento es un excitante debido a los tóxicos que posee, entre los cuales la creatina, creatinina, cadaverina, etc., inyectados a un conejo en pequeña proporción, causan la muerte fulminante de éste.

Si por naturaleza el hombre fuera carnívoro se sentiría atraído por la carne cruda palpitante, y en ese estado la consumiría pero, aun degenerado nuestro instinto, se rebela ante los despojos sangrientos de cadáveres y precisa transformarlos por la acción del fuego en algo con apariencia a bizcochuelo, que cambia todas sus propiedades físicas para hacerlas tolerables a nuestros sentidos. Se empeña así el hombre en engañarse, no consiguiendo esto con nuestras funciones vegetativas que no dependen de nuestra voluntad, y que, obligadas a la desarmonía orgánica nos conducirán al estado de enfermo.

Con razón dice el Dr. Amílcar de Souza: "La mentira más conven-

cional de nuestra civilización es la mentira del alimento cocinado: sobre todo la carne".

Si nos fijamos en las características del carnívoro y del vegetariano, veremos que, como el tigre, chacal, etc., todos aquéllos se distinguen por su instinto sanguinario, traicionero, y desleal, mientras los vegetarianos como el elefante, el buey, el caballo, etc., son fieles, nobles y pacientes.

Por lo que hace a la bondad del régimen, tenemos que los animales más fuertes y de más larga vida son los vegetarianos, como el hipopótamo, el elefante, la jirafa, etc.

Estas diferencias se observan también en el hombre. La carne, con sus tóxicos, estimula las bajas pasiones y conduce a los vicios: el alcoholismo, la sensualidad, el cigarro y el juego. Hace al hombre brutal y degenera su inteligencia.

La alimentación de frutas y semillas despierta los sentimientos nobles y elevados, fortifica la inteligencia y la voluntad.

Y para terminar este tema preguntamos: ¿Qué vamos a buscar en los productos cadavéricos del animal que éste no haya sacado del reino vegetal? Si el buey forma y mantiene su cuerpo con la substancia que extrae del débil canutillo del pasto, cuánto mejor podrá alimentarse el hombre con las substancias concentradas en las frutas y semillas que durante seis, ocho o nueve meses están acumulando energías solares, magnéticas, eléctricas y de calidad desconocida, extraídas de la tierra y de la atmósfera.

A los pavos, para comerlos gordos, se les dan nueces; si en lugar de matarlos nos comiéramos las nueces con que los cebamos, evitaríamos extinguir una vida y tendríamos un alimento de primera mano.

Ser sobrios constantemente

Ser sobrio, es comer poco, bien masticado y en tiempo oportuno.

El exceso en la comida es tan perjudicial como ingerir alimentos innaturales porque, forzado el trabajo del aparato digestivo, se congestiona y eleva la temperatura en él, con lo que se producen fermentaciones malsanas que desarrollan tóxicos envenenadores de la sangre.

Por naturaleza el hombre es uno de los seres más frugales de la creación, siendo sorprendente la pequeña cantidad de alimento que necesita para reparar sus fuerzas.

Así San Hilarión vivió seis años comiendo quince higos al día.

San Antonio, San Benito y San Bernardo vivían sólo de pan y agua. San Gregorio y San Ambrosio, de pan y verduras, etc.

La cuestión está en aprovechar lo que se come, resultando más favorable al organismo poco alimento que pase a formar parte de su economía que mucho que deje materias extrañas y lo intoxique. Condición indispensable para esto es una buena masticación y calmada deglución.

No debemos comer sin hambre, porque es forzar el estómago que no estaba preparado exponiéndolo a una mala digestión.

Nuestras comidas deben ser hechas a horas determinadas, bastando para los adultos con tres, siendo la de mediodía principal.

Debemos sentarnos a la mesa con espíritu alegre, libre de preocupaciones y pesares, reposando a lo menos un cuarto de hora después de terminado el alimento.

Evitemos beber en exceso durante la comida, porque los líquidos diluyen los jugos estomacales, debilitando su acción y dificultando el proceso digestivo.

Masticar bien quiere decir triturar con la dentadura, desmenuzar, reducir a papilla, casi a líquido cada bocado, pues así sufren los alimentos su primera digestión transformados por la saliva.

No olvidemos que la mitad de la digestión se hace en la boca, y las féculas se digieren principalmente con la saliva, sin cuya preparación en el estómago producen ácidos venenosos que irritan los riñones y el hígado.

Las personas que carezcan de dientes deben comer rallados o molidos los alimentos que exigen una detenida masticación.

Aun el agua debe beberse a pequeños sorbos, procurando retenerla en la boca, pues está probado que la parte energética de los alimentos se asimila principalmente en la boca, así como la parte química se absorbe en el tubo digestivo.

Los alimentos no deben llegar al estómago con demasiada frecuencia, pues éste se cansa y debilita su fuerza digestiva.

Se comprende la importancia que tiene para la salud una buena dentadura, la que sólo puede conservarse evitando los desarreglos digestivos. Las personas que tengan dientes o muelas cariados deben empastarlos y si esto no es posible, extraerlos, pues de otro modo no sirven sino de foco de putrefacciones que envenenan la sangre y arruinan la salud.

Con el desayuno en la mañana, almuerzo a mediodía, y comida a la puesta del sol, tiene suficiente un adulto.

El mejor sitio para comer es al aire libre o bajo los árboles y, no pudiendo hacerse así, realizarlo en un departamento alegre, con luz y sol que haga agradable función tan importante para mantener la vida.

Un error muy corriente en la casa de familia es servir los mismos alimentos a adultos, jóvenes y niños, siendo que cada época de la vida tiene necesidades diferentes; por ahora diremos que las albúminas convienen a los niños y en la misma cantidad perjudican a los adultos.

La sobriedad aconseja no repletarse el estómago en las comidas, debiendo levantarnos de la mesa satisfechos, pero sin exceso, casi con apetito.

El hambre insaciable, la necesidad de comer a toda hora porque se siente debilidad, es indicio seguro de graves trastornos digestivos, pues lo que se come no se aprovecha.

El ayuno es uno de los medios más seguros para curar las enfermedades, no sólo digestivas, sino especialmente las febriles.

Los animales nos enseñan a ayunar, pues cuando se sienten enfermos o heridos no consumen sino agua, por espacio de dos, tres o más días,

hasta que el apetito, que indica vuelta de la normalidad, los obliga a alimentarse nuevamente.

El ayuno puede ser absoluto, sin ingerir otra cosa que *agua*, o relativo, consumiendo solamente frutas. El primero conviene en la fiebre de los adultos, y el segundo en las enfermedades febriles de los niños.

Ayunar cada semana o una vez al mes es de gran provecho para cualquier persona porque, además de permitir descansar al aparato digestivo, se favorecen las eliminaciones de materias morbosas, ya que toda la actividad orgánica queda dedicada a una sola función: la eliminadora.

Todas las religiones practican el ayuno como un medio de perfeccionamiento moral, pues así el cuerpo se ve libre de las toxinas que perturban las funciones nerviosas y especialmente cerebrales.

También hay un semiayuno que consiste en comer cada semana o quincena, un día exclusivamente una fruta, ya sean uvas, manzanas, naranjas o nueces.

Regla fundamental de higiene alimenticia es comer vegetales crudos, especialmente frutas y semillas de árboles, con moderación y bien masticados.

Beber únicamente agua natural

La Naturaleza nos ha dado el agua como única bebida, ya que la ha puesto a nuestra disposición con mano generosa en el río, en la fuente y en el arroyo.

El agua en unión del aire, de la luz y de la tierra, son los alimentos indispensables para la vida animal y vegetal: los tres primeros los aprovechamos directamente por nuestros órganos y la tierra indirectamente la ingerimos en los productos vegetales.

El agua es la única bebida natural y no sólo es un alimento sino también una medicina, tanto al interior como al exterior.

El agua todo lo purifica y es éste el efecto que produce usada en bebida y en baños.

La salud por el agua fría es el descubrimiento que ha inmortalizado el nombre de un campesino austríaco, Vicente Priessnitz, verdadero genio que descubrió un nuevo camino que marca la era de oro de la medicina natural.

La hidroterapia mejorada y popularizada por el insigne cura de Woerishoffen, Sebastián Kneipp, ha llegado a su perfeccionamiento con el inmortal Luis Kuhne, fabricante de muebles de Leipzig, que hoy figura entre los mayores benefactores de la humanidad.

Los chilenos hemos tenido la honra de contar también con un sabio apóstol de la hidroterapia, discípulo de Kneipp, el conocido y recordado Padre Tadeo de Wisent, nuestro maestro. Después de Dios, el que esto escribe, debe a este humilde y bondadoso sacerdote de Cristo la salud

y la vida, cuando estaba definitivamente decepcionado de la medicina facultativa.

Dejando para más adelante tratar del agua fría como agente de salud, por ahora diremos que bebida el agua, nos proporciona no sólo sus elementos químicos, sino también sus agentes energéticos en disolución y que son energías solares, efluvios magnéticos, potencia eléctrica y aire, fuera de muchos otros elementos aun no bien conocidos, agentes éstos que toma de la tierra, del aire, del sol, explicándose así que la mejor agua para la bebida es la que desciende de la montaña y en constante movimiento se despeña y golpea en su camino.

Son estas condiciones y elementos nombrados los que caracterizan el "agua viva", apta para satisfacer nuestras necesidades fisiológicas, en oposición al "agua muerta" de pozo o lagunas estancadas, perjudicial a la salud (1).

Para aprovechar las condiciones salutíferas del agua debemos beberla saboreándola, en pequeños sorbos y en cantidades moderadas, siempre fresca y natural, jamás hervida.

Como purgante el agua es irreemplazable bebida una cucharada cada hora, recomendándola Kneipp a las personas estreñidas.

Las indigestiones desaparecen en una o dos horas, tomando traguitos cortos de agua cada 3 ó 4 minutos.

Un vaso de agua en ayunas y otro en la noche es medio fácil y seguro de mantener limpio y activo el estómago e intestinos.

Los intoxicados encontrarán en el agua bebida con frecuencia y moderación, un medio excelente de facilitar las eliminaciones.

Los enfermos, sobre todo cuando tienen sed, deben tomar agua fresca, al natural, en pequeñas y repetidas porciones, a fin de refrescarse interiormente y disolver y eliminar los tóxicos. Las fatigas, impresiones y dolores se pasan con un vaso de agua fresca.

Si el agua al interior obra como la mejor medicina, aplicada al exterior es un elemento irreemplazable para conservar la salud.

El agua debe beberse fuera de las comidas y transcurridas a lo menos dos horas de una comida abundante.

Jamás debemos beber agua helada con el cuerpo caliente o agitado, porque puede producir enfriamiento a los pulmones o estómago, resultando pulmonía o catarro estomacal.

Para terminar este capítulo, exclamemos con nuestro recordado Padre Tadeo: "Loado sea mil y mil veces Dios nuestro Señor que en tan sencillo elemento nos ha proporcionado tan rico tesoro".

(1) Las aguas minerales no son recomendables, porque contienen en disolución substancias inorgánicas que el cuerpo no puede asimilar, obligándolo a un trabajo extraordinario de eliminación por los riñones que así se debilitan.

Santiago de Chile, está dotado por la Naturaleza del agua más pura del mundo, ya que ella viene del derretimiento de las nieves de los Andes. Desgraciadamente la Ciencia Microbiana, imponiendo a las Autoridades su criterio convencional, ha establecido la "cloruración" del agua potable, impurificándola con "cloro", substancia destructora hasta de las cañerías que la conducen.

Tener suma limpieza en todo

La limpieza orgánica es salud, la impurificación es enfermedad.

Así como el funcionamiento de un motor depende de la limpieza de todas sus partes, el funcionamiento del organismo humano será normal si está limpio y anormal si está sucio.

El motor es potente cuando está limpio y pierde su fuerza cuando está sucio. De la misma manera el organismo impurificado pierde su energía vital y ésta se acrecienta con la purificación orgánica.

La suciedad de la piel es absorbida, pasando al interior y la limpieza externa purifica también el medio interno, por eso con razón decía Priessnitz: "Las enfermedades se curan mejor por fuera que por dentro".

Con la misma razón que diariamente nos lavamos la cara y las manos, debemos también lavarnos todo el cuerpo, pasando al saltar de la cama, desde el cuello hasta la planta de los pies, una toalla empapada en agua fría volviendo al lecho o levantándonos inmediatamente sin secarnos.

Es increíble que una práctica tan sencilla sea de tan magnífico efecto, pues generalmente ella basta para mantener durante el día nuestro cuerpo ágil, liviano y resistente a los cambios atmosféricos.

Este es el baño más natural, sencillo y eficaz en todo caso, se esté sano o enfermo, conviniendo lo mismo a los niños que a los viejos.

La limpieza que debemos tener no se reduce sólo a nuestra persona, sino a cuanto nos rodea. La casa en que habitamos debe estar libre de acumulaciones de polvo o materias extrañas hasta en el último rincón y debe ser debidamente aireada y asoleada, especialmente el dormitorio, no olvidando aquel dicho popular: "Donde no entra el sol entra el doctor".

El dormitorio no debe contener más muebles que la cama, el velador o alguna silla o mesita, no guardando en él ropa usada que está cargada de emanaciones insalubres.

Para mantener la limpieza interna, una persona en estado corriente de salud deberá hacer todo el año y diariamente su ablución de agua fría al despertar, dormir con ventana, o a lo menos tragaluz abierto, hacer desayuno de frutas o ensaladas y evitar en las comidas productos animales, especialmente carne, y excitantes, como bebidas fermentadas, té, café, cigarro, etc.

Tratándose de adultos que viven la vida de ciudad, éstos tendrán en mi Lavado de la Sangre el recurso indispensable para mantener la pureza orgánica.

Dominar las pasiones, procurando la mayor castidad

Siendo nuestro sistema nervioso agente transmisor de las energías vitales, cualquier desequilibrio de sus funciones afecta a la normalidad general del cuerpo y es, por tanto, causa de enfermedad. Por esto es

que toda dolencia supone un desarreglo nervioso y a la vez éste es causa de aquéllas.

Nuestra mente controla nuestra actividad afectiva y ésta a la vez impresiona el sistema nervioso, de donde resulta la importancia que tiene la educación de la fuerza mental en el dominio de nuestros nervios.

El estudio de la fuerza mental se considera de gran importancia, tanto para mantener la salud como para recuperarla y este estudio ha dado origen al Mentalismo.

La fuerza mental es atributo del hombre y a ella se deben muchos fenómenos antes inexplicables, entre los que citaremos el hipnotismo, magnetismo animal, la transmisión del pensamiento y de energía vital, etc.

Sabido es que un susto, una pena o una gran alegría producen desarreglos en la digestión, lo que equivale a decir anormalidad general, comprendiéndose fácilmente que para mantener el equilibrio nervioso deben evitarse toda clase de impresiones fuertes. La vida emocional y los excesos sexuales debilitan el sistema nervioso y arruinan la digestión, siendo así grave causa de falta de salud.

El mal que nuestro pueblo llama "pensión" y que en muchos casos es causa de muerte, no es otra cosa que un desequilibrio funcional por falta de control de la mente.

La vida tranquila, sin ambiciones desproporcionadas y libre de preocupaciones intensas, es condición indispensable para una buena salud.

El amor, si no es controlado, también puede ser causa de enfermedad y aun de muerte.

Es sabido que el odio, el orgullo y la envidia envenenan la sangre, y la ira afecta directamente las funciones del estómago y del hígado.

La lujuria es causa de males sin cuento para el individuo y para la raza, comprometiendo su porvenir hasta la cuarta generación.

El hombre civilizado, especialmente de las ciudades, casi sin excepción, viene al mundo más o menos tarado, ya que los padres, casi siempre faltos de salud, transmiten a sus hijos su constitución fisiológica con todos sus defectos. Este estado de enfermedad congénita mantiene un desequilibrio funcional que afecta el sistema correspondiente a la función genésica, estimulando prematuramente el deseo y lleva al joven a la lujuria, causa de su desgracia.

Los malos hábitos de la juventud y, con mayor razón de la niñez, tienen como principal causa, anomalías del sistema nervioso por sangre maleada por herencia, perturbación que desaparecerá purificando la sangre con un régimen alimenticio a base de frutas crudas y activas eliminaciones por la piel del sujeto.

El hombre lujurioso es enfermo y, dando rienda suelta al vicio, se precipita más profundamente en su anormalidad de la cual sólo puede salir con un esfuerzo mental que lo haga concentrar sus energías en el propósito de volver al cumplimiento de la ley natural.

Los animales que viven en libertad nos dan ejemplo de castidad, usando de sus facultades genésicas sólo contadas veces en el año. La misma ley que rige a los animales impone también sus normas al hombre,

de donde resulta que las transgresiones que éste hace del precepto de la castidad es causa de constante desequilibrio en sus funciones orgánicas, vale decir, es causa de falta de salud.

Normalmente el hombre no debiera pensar en reproducirse hasta terminado su desarrollo y, demorando este proceso 25 años, hasta esa edad no debiera usar las facultades correspondientes.

Sin embargo, dado el estado de degeneración de la especie humana que ha reducido tanto la duración de su vida, se puede anticipar algo los plazos, fijando los 21 años como la época propicia del hombre para la reproducción, siendo inconveniente el coito antes de los 18 años.

La duración de la vida en gran parte depende de saber guardar la castidad en la juventud, pues son esas reservas vitales las que nos permitirán afrontar con éxito las crisis de la edad madura y la decadencia de la vejez.

Terminaremos este tema con las siguientes palabras de Angelats: "Un cuerpo enfermo provoca de ordinario pensamientos contrarios a la recta razón y a la verdad, e inclina la volntad a las cosas bajas, a gustos animales y a actos de rebeldía porque la mala sangre inficiona el cerebro y el corazón, los anula, excita y precipita".

No estar jamás ociosos

El trabajo es una doble ley impuesta al hombre: ley fisiológica, porque el movimiento es vida, y ley moral porque es mandato de Dios que dijo al hombre: "Con trabajo y sudor comerás el pan de cada día".

El trabajo es fuente de bienestar moral y material y, a la inversa, la ociosidad causa de miseria física y depravación moral, ya que conduce a la falta de salud, pobreza y vicios.

El trabajo, además del beneficio material que nos proporciona, deja en nuestra alma la satisfacción del deber cumplido y es fuente de virtudes.

El movimiento es la vida y la inacción es la muerte. Debemos, pues, movernos, obrar, sudar. Sin sudar el cuerpo enferma porque no expele todos los residuos del desgaste orgánico. Sabido es que las maquinarias que no trabajan se enmohecen y acaban por arruinarse antes de tiempo.

El ejercicio físico es uno de los estimulantes de la energía vital y por tanto, un agente de curación de las dolencias.

Conveniente es que toda persona que no tenga ocupaciones que exijan movimiento, practique en casa gimnasia en lo posible desnuda, al levantarse y al acostarse, combinándola con baños de agua, aire, luz y sol y siempre al aire libre o dentro de la pieza con ventana abierta.

Sin duda que la gimnasia más natural es la agrícola, cavando la tierra, con lo que se desarrolla la actividad de todo el cuerpo, al mismo tiempo que descansa el espíritu y se fortalece el sistema nervioso.

La natación es también buena gimnasia, teniendo prudencia para no prolongarla demasiado, porque enfriaría la superficie del cuerpo y afiebraría sus entrañas.

La ascensión de cerros es ejercicio muy saludable y completo, siendo fácil realizarlo en nuestro país montañoso.

Por fin, recomendable es la boga. El trabajo con los remos desarrolla la actividad de todo el organismo en forma rítmica y pausada, activando todas las funciones vitales.

Terminamos con las palabras de Mons. P. Poveda: "Estando ociosos robamos gloria a Dios, provecho al prójimo y mérito a nosotros mismos".

Descansar y dormir sólo lo necesario

Así como la ley natural nos impone el trabajo y el movimiento, nos manda también descansar, a fin de reparar el desgaste producido por la actividad orgánica. El descanso supone el trabajo y, lógicamente, quien no se ha cansado no debe descansar.

La Naturaleza nos indica las horas de actividad que empiezan con el día y terminan con la puesta del sol. La mayor actividad de la Naturaleza comienza a medianoche hasta mediodía, decayendo desde el mediodía hasta la medianoche.

Las horas más favorables para el sueño son antes de medianoche, pudiéndose decir que una hora de sueño antes de las 12 de la noche, vale más que dos horas después de la medianoche. Así el mejor y más satisfactorio reposo tiene lugar desde las 8 de la noche hasta las 4 de la madrugada.

Siete u ocho horas de sueño bastan para el descanso de un adulto: los niños necesitan algo más.

El exceso de sueño enerva e intoxica.

La cama debe ser algo dura y en lo posible de crin, debiendo orientarse en nuestro hemisferio con la cabecera al norte para aprovechar mejor las corrientes magnéticas.

El exceso de ropa en la cama perjudica, debiendo el cuerpo estar desnudo o a lo sumo con una camisa holgada, sin ataduras ni opresiones que dificulten la libre circulación de la sangre.

Con el descanso se toman nuevas fuerzas y se eliminan toxinas que entraban el normal funcionamiento del organismo.

La ventana abierta todo el año y entreabierta cuando el tiempo sea borrascoso, es indispensable para que el sueño sea reparador.

La posición de espaldas con los miembros estirados favorece la circulación de la sangre. También es favorable dormir sobre el costado derecho; pero hay que evitar recostarse sobre el lado izquierdo, pues en esa postura las vísceras comprimen el corazón, dificultando sus funciones. Si los mamíferos duermen cargando el vientre, también el hombre, descansando sóbre el plano anterior tendrá una posición conveniente para el sueño, que así no requiere almohada.

Vestir sencillamente y con holgura

El hombre tiene su piel para estar en permanente contacto con el aire, así como el pez tiene la suya para estar en el agua. Para este fin, la piel posee órganos que le permiten aprovechar los elementos indispensables para la vida: aire, luz, tierra y calor solar. Se comprende así que el hombre debiera vivir desnudo o a lo más, débilmente protegido para no aislarse de los elementos que son fuente de vida.

Nuestra piel por sus millones de poros tiene una doble función: eliminadora y absorbente. Por la piel eliminamos residuos orgánicos en tal proporción que representan un equivalente hasta de 30 por ciento de la eliminación de los riñones. El sudor es producto equivalente a la orina, de donde resulta exacto que la piel es un segundo riñón.

Mientras más se activan las funciones eliminadoras de la piel, menos trabajan los riñones y viceversa.

De aquí la importancia que para la salud tiene el que transpiremos diariamente, aunque sólo sea una hora, pues, con ello se evitarán dolencias de los riñones y se mantendrá limpia la sangre.

Además de la función eliminadora, la piel tiene la propiedad de absorber oxígeno del aire, calor y luz del sol y emanaciones magnéticas y eléctricas del ambiente. La piel es, pues, un segundo pulmón. Si se paralizan, aunque sean pocos minutos, las funciones de la piel se produce intoxicación y aun la muerte.

Para realizar su doble función eliminadora y absorbente, la piel necesita estar libre de envoltura, en contacto con el aire, la luz y el sol, de donde resulta la importancia que tienen para la salud los baños de aire, luz y sol que debieran tomarse diariamente, siquiera una hora al levantarse. Las aplicaciones adecuadas de agua fría a la piel activan las funciones de ésta, repercutiendo profundamente en nuestro organismo, de donde nace la importancia de la hidroterapia.

Conocidas las funciones de la piel, se comprenderá lo nocivas que son para la salud las ropas adheridas al cuerpo que enfundan a éste, impidiendo su ventilación y sustrayéndolo de las reacciones nerviosas y circulatorias que deben provocar los agentes atmosféricos de frío y calor.

Camisetas, calzoncillos largos y de punto, ligas, corsé y cuellos o zapatos apretados, son elementos de tortura y de castigo para nuestra salud.

Nuestras ropas deben ser amplias, permitiendo las corrientes de aire sobre la piel, y el abrigo no debe ir nunca interiormente sino superficialmente, reemplazando las camisetas por la manta o sobretodo (1).

Sobre la piel debemos usar ropa de hilo o algodón, jamás lana para facilitar la absorción de las materias expulsadas por los poros.

(1) En la antigüedad, los pueblos de Egipto, Caldea, Israel, Grecia y Roma. desconocían los zapatos, calcetines, calzoncillos, camisetas, sombreros y otras prendas hoy de moda y superfluas. Bastaba la túnica y las sandalias, agregando un manto, con lo cual se mantenía la piel en constante contacto con el aire y los agentes físicos de la naturaleza.

La tierra, que es un acumulador de energías vitales, al mismo tiempo que un agente de purificación por su facultad absorbente y transformadora de las materias descompuestas, debiera estar, si no constantemente en contacto con nuestros pies, que sería el ideal, a lo menos un rato cada día, para lo cual es muy útil al levantarse andar sobre la tierra húmeda o sobre el rocío del pasto, buscando en seguida la reacción por el paseo activo.

Los zapatos deben ser holgados y de material poroso, no comprendiéndose el absurdo en que caen algunos de llevar suelas de goma que impiden las corrientes eléctricas y magnéticas, que deben pasar a través de nuestro cuerpo para purificarlo y vivificarlo.

Una de las causas de la falta de salud en las ciudades, y sobre todo entre las mujeres, está en la falta de cuidado de la piel, la que, imposibilitada de realizar sus funciones, mantiene un estado de impurificación interna, fuente permanente de males.

El medio más sencillo y al alcance del más desvalido para activar las funciones de la piel está en la frotación de agua fría diaria al saltar de la cama, para lo cual basta una toalla más o menos empapada en agua fría que se pasa por todo el cuerpo desde el cuello hasta la planta de los pies, sin restregar, vistiéndose sin secarse o volviendo así al lecho hasta que desaparezca la humedad.

Cultivar todas las virtudes, procurando siempre estar alegres

La primera virtud del hombre es amar al Supremo Hacedor, autor de la Naturaleza, fuente de todos los bienes que disfrutamos.

El cuerpo sano goza de paz espiritual, mente clara y corazón alegre, reinando armonía en las funciones fisiológicas y en el estado del alma.

El hombre que goza de salud física y moral procura el bien del prójimo, a quien desea verlo disfrutando de su propio bienestar.

La maldad y los vicios generalmente son consecuencia de estados patológicos de nuestro organismo, ya que nuestra alma obra a través de nuestros órganos corporales y una sangre viciada y envenenada mantiene un estado de irritación y congestión de los centros nerviosos que los hace obrar fuera del orden, cayéndose así en actos delictuosos.

El hombre que siente y aprovecha a diario los beneficios naturales, tiene un corazón constantemente elevado al Creador, colocándose en un plano más alto que lo aleja de las miserias del vicio. Además, sus energías vigorizadas son suficientes para dominar las pasiones y sobrellevar las adversidades de la vida.

Por otra parte, la vida arreglada a la ley natural permite al hombre llevar una vida sin privaciones, por cuanto gasta menos que lo corriente en alimentarse y aprovecha mejor lo que consume, manteniendo así un estado de ánimo satisfecho que lo hace sentir la alegría de vivir.

No olvidemos, salud es virtud, alegría y bienestar. Enfermedad es vicio, pena, dolor y desgracia en todo orden de cosas.

CAPITULO III

HISTORIA Y DOCTRINA

El Naturismo es tan antiguo como la Creación, pero sólo ha llegado a tomar beligerancia en nuestros días para defender a la humanidad de la ofensiva diabólica de la Teoría Microbiana que atribuye a los microbios la causa de las dolencias del hombre.

El Autor.

La Medicina Natural o Ciencia de la Salud nació con el hombre y fué practicada por los sacerdotes egipcios y caldeos. También la cultivaron los filósofos de la antigüedad.

Hipócrates formuló las reglas del verdadero arte de curar cuya clave expresada en su clásica frase "natura medicatrix" o sea: "la Naturaleza es la que cura", ha sido olvidada por los profesionales con su actuación antinatural que conduce al "emboticamiento" y mutilación del cuerpo. La acción tóxica de los venenos de botica es precisamente el agente que deprime y anula la fuerza curativa natural que posee todo organismo, llegando a paralizarla hasta impedir toda reacción salvadora. La mutilación de las entrañas también hace imposible restablecer la normalidad funcional del organismo, vale decir la salud.

Las fuerzas de la Naturaleza no mandan ya en el cuerpo que está bajo la acción medicamentosa, lo que explica que con drogas se supriman los síntomas, que siempre constituyen defensa orgánica.

Frente a las actividades médicas de los filósofos y sacerdotes que actuaban a plena luz, los hechiceros crearon un arte diabólico, misterioso y a la sombra. En lugar de los agentes naturales de que se servían los médicos filósofos, a sus enfermos los hechiceros prescribían substancias tóxicas a base de ponzoñas de serpientes y de sapos, excrementos y otras inmundicias que preparaban con maestría y en forma que disimulaba su repugnante naturaleza. Estos venenos actuaban calmando o excitando los síntomas del desarreglo orgánico, pero dejando en pie su causa, la que sólo cambiaba de manifestaciones.

Tenemos así explicado el origen de las dos medicinas que, según el doctor Paul Carton, se disputan la atención de los enfermos: Medicina Blanca o filosófica y Medicina Negra o de hechiceros.

Preparados opoterápicos a base de extractos glandulares, vacunas y

sueros de cultivos de microbios y humores corrompidos, nada tienen que envidiar a las inmundas medicinas de los hechiceros (1).

Contra esta falsa medicina tenía que venir una reacción para salvar a la humanidad de mentidos protectores. Esta reacción está en plena actividad hoy en día, pero ella no ha salido de las filas de los facultativos sino del campo de los enfermos.

Enfermos fueron Priessnitz, Kneipp, Kuhne, Rikli, Just, Padre Tadeo y también el autor de estas líneas.

La comprobación personal del fracaso de la medicina que pretende restablecer la salud con tóxicos de farmacia, agentes de laboratorio y con sangrientas intervenciones quirúrgicas, llevó a estos enfermos rebeldes a buscar el camino de la verdadera salud con las propias luces de su razón, pasando por sobre los prejuicios, la rutina y el fanatismo médico.

El éxito obtenido por la experiencia y al margen de lo consagrado oficialmente como científico ha sido, pues, la razón de ser de una ciencia de verdad que cada día se prestigia más con sus éxitos a la cabecera de los enfermos para los cuales la ciencia medicamentosa y quirúrgica infructuosamente había agotado ya sus recursos.

La medicina creada por los enfermos se levanta liberadora frente a la medicina inventada por los profesionales, sin más base que teorías acomodaticias, tan absurdas como ridículas.

Es natural el antagonismo de estos sistemas, porque el interés del médico y del enfermo van por caminos opuestos ya que, por lo común el primero prospera a expensas del segundo.

La Medicina Universitaria es una profesión de carácter económico, inadecuada para satisfacer las necesidades del enfermo que necesita por sí mismo controlar y defender su propia normalidad funcional, que es salud integral de su cuerpo.

Consciente de lo deleznable e ilógico del caudal de sus conocimientos y, necesitando imponer una autoridad y prestigio sin base real, la medicina facultativa se ha organizado en asociaciones férreamente disciplinadas, no sólo en cada país, sino también en el campo internacional. La fuerza de la asociación suple, pues, el poder de la ciencia que falta.

Ante este poder de la asociación de intereses, en complicidad con la ignorancia y fanatismo del público, el individuo se encuentra sin amparo e impotente para salvaguardar su salud y su vida.

Aun los Gobiernos se sienten dirigidos y dominados por estos intereses organizados que reclaman protección y recursos cuantiosos en nombre de la "Salud Pública", la que jamás podrán servir, empleando agentes de muerte como tóxicos, bisturí, rayos X o radium.

(1) Ultimamente la prensa ha dado cuenta de experiencias realizadas por eminencias médicas de Europa destinadas a curar el cáncer con la ponzoña de serpiente Cobra.

Entre nosotros, el Dr. Federico Puga Borne, Presidente de la Soc. Científica de Chile, ha recomendado inyectar el veneno de la araña Lacrodictus Formidábilis a los leprosos de Pascua.

Doctrina Térmica de Salud

Este concepto es enunciado por vez primera en el campo de la salud humana y tiene la siguiente historia:

Corría el año 1899 cuando entré a la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, dirigida entonces por el doctor Polhamer. Entre otros, recuerdo a mis maestros David Benavente, de Anatomía; doctor Adeodato García Valenzuela, de Química, y doctor Anrique, de Física. Y de mis compañeros, después eminentes médicos, doctores Vargas Salcedo, Díaz Lira, Guiglioto, etc.



Padre Tadeo de Wisent

Víctima de las llamadas enfermedades sociales, me vi obligado a interrumpir mis estudios médicos, los que no reanudé después cuando me di cuenta del fracaso de la medicina para restablecer la salud.

Durante largos años fuí tratado por profesores y especialistas de Santiago, con cuyos dispendiosos servicios sólo obtuve agravar mis dolencias que fueron complicándose cada año.

Ante tanto fracaso de la llamada ciencia médica, me di por vencido en mi empeño de librarme de mis males, que me hacían intolerable la vida y me resigné a morir a corto plazo.

Huyendo de mí mismo, llegué un verano a un pueblo del sur de Chile y, la víspera de mi regreso a la capital, un monje capuchino tropezó conmigo a la salida del hotel que habitaba y, mirándome fijamente me interrogó: "¿Has venido a verme?" "No, Padre", contesté. "Anda a mi consulta, porque estás muy enfermo", agregó él. Era el Padre Tadeo que, sin buscarlo, la Divina Providencia ponía en mi camino para salvarme la vida.

Abatiendo el orgullo profesional que a los alumnos se inculca en la Escuela de Medicina, me presenté a la consulta del Padre Tadeo, quien observando mi garganta me dijo: "Da gracias a Dios de estar aquí, porque estás tan enfermo que, si no sigues mi tratamiento, te vas a morir muy luego". A pesar de comprender la gran verdad de este juicio y, sintiendo que cada noche era la última de mi vida, le manifesté que tenía en mi poder certificados de exámenes de mis profesores que establecían la ausencia de microbios de la infección sifilítica en mi cuerpo y que ahora era sólo víctima de neurastenia. "Te equivocas tú y se equivocan los médicos, la enfermedad la tienes en la sangre", me replicó el Padre.

Recibí la "receta" que prescribía paseo a pie desnudo por el rocío del pasto al salir el sol, frotaciones y chorros de agua fría a distintas horas; envolturas húmedas de todo el cuerpo, alternando con vapores de cajón,

excursiones con ascensión de cerros, etc. Aun cuando me parecía difícil que con estas originales prácticas pudiera recuperar mi perdida salud, me sometí a ellas con puntualidad y constancia.

Antes de quince días de este tratamiento, para mí se abrió un horizonte de felicidad y bienestar desconocido, pero, al mismo tiempo apareció abundante flujo uretral que los médicos me habían "curado" años anteriores, sofocando su expulsión del cuerpo y obligando a éste a retener esas materias corrompidas que me causaron inflamación prostática, estrechez de la uretra y hasta retención de la orina. También se me hincharon los ganglios de la ingles, axilas y cuello, apareciendo además erupciones y llagas en todo mi cuerpo.

Con estas novedades volví a la consulta y le dije: "Me estoy pudriendo, Padre, vea lo que me pasa"... "Estás salvado, ahora vas a expulsar la enfermedad que los médicos te echaron a la sangre", fué su respuesta.

Más de un año estuvo mi cuerpo eliminando pus por la uretra, llagas y postemas, sin notar ninguna complicación y sintiendo cada día la felicidad de vivir nunca antes conocida, la que a Dios gracias conservo hasta la fecha que tengo 75 años de edad.

Ante la elocuencia de estos hechos, me di cuenta de que las drogas eran incapaces de devolver la salud perdida y, que ésta sólo podía mantenerse y recuperarse, mediante la acción de los agentes vitales que ofrece la Naturaleza en el aire, la luz, el sol, el agua fría, la tierra, frutas y vegetales crudos. Tomé entonces la resolución de dedicar mi vida entera al estudio, práctica y difusión de la verdad en cuanto a salud se refiere, la que providencialmente había llegado a conocer al margen de la medicina facultativa. Durante nueve años seguí a su lado las sabias enseñanzas y prácticas del Padre Tadeo de Wisent.

Habiendo abandonado Chile este sabio capuchino alemán, para ir a curar a los leprosos de Colombia, me dediqué a estudiar las obras de sus maestros, especialmente del célebre cura de Woerishofen, Monseñor Sebastián Kneipp.

Cómo concebí la Doctrina Térmica

La salvadora experiencia del sistema Kneipp me llevó al estudio de los otros grandes maestros, Priessnitz, Kuhne, Rikli, Just, Bilz, Neuns, Lust, Angelats, Amílcar de Souza, Wander, Bidaurrázaga, etc. Sin embargo no encontré en estos geniales intuitivos la Doctrina Filosófica que explicara la recuperación de mi salud y aunara los puntos de vista por ellos expuestos.

En este empeño de muchos años conocí felizmente la Iriología. El estudio de numerosas obras sobre este tema me llevó a la conclusión de que nada aprovechable había en el examen del iris de los ojos haciéndolo con criterio anatómico o patológico.

En cambio, la idea que como fruto de mis observaciones y experiencias se despertó y arraigó progresivamente en mí, me llevó a formular mi Doctrina Térmica como base de normalidad en el funcionamiento del cuer-

po humano. Esta idea fué cada día comprobándose con el examen del Iris de los ojos de miles de enfermos y sanos que en el transcurso de más de cuarenta años he podido observar.

Nació así mi Doctrina Térmica que viene a ser la piedra angular que fundamenta en forma evidente los diversos sistemas de los geniales intuitivos que han dado vida al Naturismo Universal y explica sus éxitos.

Como lo expongo en mi libro *El Iris de tus ojos revela tu Salud*, mi Doctrina Térmica, por primera vez en la Historia, saca el problema de la Salud del trillado campo de la Patología y Terapéutica en que hasta la fecha se ha debatido en el mundo y lo coloca en el terreno de la temperatura. Este nuevo concepto que conquistará el campo de la Salud, viene a dar fisonomía propia al Naturismo, sacándolo del actual confusionismo y anarquía.

A la luz de mi Doctrina el público sabrá a qué atenerse, porque quedan bien deslindados los campos de la Alopatía, con sus teorías convencionales, y el Naturismo, con su Doctrina Térmica, perfectamente bien comprobada por el Iris de los ojos humanos y sólidamente fundamentada y demostrada por las leyes de la Naturaleza.

La vida civilizada lleva al hombre al desequilibrio de las temperaturas de su cuerpo, afiebrando diariamente sus entrañas con la cocina y debilitando el calor de su piel con ropas y abrigos inadecuados. De aquí el origen de todo desarreglo funcional que se inicia con resfriados e indigestiones.

Con razón Kuhne afirmó que "no existe enfermo sin fiebre interna" y Kneipp descubrió que toda alteración de la Salud era consecuencia de piel afeminada e inactiva. Esta es la razón por que los sistemas naturistas en uso se dirigen a conservar o restablecer la Salud, unos fortificando la piel con aplicaciones frías y otros refrescando las entrañas del sujeto con baños derivativos del bajo vientre, aplicaciones de barro y dieta refrescante de frutas o ensaladas crudas.

Según esto, los distintos sistemas naturistas de hidrópatas, fisiatras, trofólogos, nudistas, dietistas, vegetarianos, etc., obtienen sus éxitos actuando sobre las temperaturas del cuerpo, pero en forma rutinaria que conduce al curanderismo. En cambio mi Doctrina Térmica permite establecer, por el examen del iris, la necesidad que existe en todo enfermo de afiebrar su piel y refrescar sus entrañas. Esta doble finalidad es siempre preciso realizarla para obtener la normalidad funcional del organismo, vale decir su Salud integral. Es, pues, siempre y en todo caso un solo objetivo el que debe obtenerse y sólo varía la intensidad de las aplicaciones adecuadas a cada caso, de acuerdo con las necesidades que se descubren en el Iris y con las condiciones personales del sujeto.

Mi Doctrina Térmica viene a complementar los aforismos ya conocidos como fundamentales en la ciencia de la Salud. Así tenemos "no hay enfermedades, sino enfermos", o sea individuos faltos de Salud por desequilibrio térmico del cuerpo en grado variable. Aquí está comprobada la unidad de las enfermedades. Además "la Naturaleza es la que cura", y para que ello sea posible es menester colocar al cuerpo en Equilibrio Térmico.

Según el primero de estos conceptos, la Patología es inútil conven-

cionalismo y según el segundo se niega la necesidad y eficacia de la Terapéutica.

Tenemos, pues, que el problema de la Salud se ha convertido en una cuestión térmica, debido a la vida civilizada que desequilibra las temperaturas del cuerpo, alterando con ello la normalidad funcional del organismo, vale decir causando el estado de enfermo.

La ignorancia de mi Doctrina Térmica ha conducido al error de que muchos autores naturistas hablen de infecciones, fagocitosis y acción microbiana. Sin embargo caen en la contradicción de condenar drogas, sueros, vacunas, etc., que tienen por objeto actuar sobre esos microbios.

Sin darse cuenta, toda la terapia Naturista ha justificado mi Doctrina Térmica, sin haber sido antes expuesta, ya que su arma principal es el agua fría en el tratamiento de los enfermos. Lógicamente este elemento es incapaz de matar microbios, pero es indispensable para normalizar las temperaturas del cuerpo, siempre víctima de fiebre o calentura.

Aceptada mi Doctrina Térmica, la Higiene se reduce a mantener el cuerpo en Equilibrio Térmico mediante el cumplimiento de la Ley Natural y todo procedimiento curativo debe dirigirse a restablecer dicho equilibrio, afiebrando la piel del enfermo y refrescando sus entrañas, de acuerdo con las revelaciones del Iris de los ojos que siempre acusa variable congestión digestiva y deficiente calor de la piel del sujeto.

Debidamente probada en mis obras la verdad de mi Doctrina Térmica, como solución del problema de la salud del hombre, sólo falta difundirla al máximum para que llegue al conocimiento de las masas como bandera de redención liberadora de la esclavitud moderna impuesta por la tiranía médica, cuyos intereses prosperan a la sombra de la ignorancia en cuanto a Salud se refiere.

Así como toda la fuerza y organización de la Medicina profesional se fundamenta y ampara en la Teoría Microbiana, la fuerza y organización del Naturismo debe fundamentarse en mi Doctrina Térmica. Sobre esta base, absolutamente inamovible y científica, debemos emprender la conquista de la Salud, presentando un frente unido que permita vencer el error, ilustrando al público sobre la superioridad de nuestros principios y procedimientos para alcanzar los beneficios de la salud individual y colectiva.

Ahora, volviendo a mi caso personal, el desengaño experimentado en carne propia me obligó a dar la espalda a la Medicina y me llevó al estudio de las leyes, hasta obtener mi título de abogado el año 1904.

Pero el destino había determinado que mi profesión, sin ejercerse ante los Tribunales de Justicia, se dedicara a la defensa de los derechos a la salud y a la vida de mis semejantes. Tal vez los condenados a muerte por la Medicina necesitan la intervención de un abogado para salvar su existencia.

Termino definiendo. Doctrina Térmica es la que enseña al hombre a mantener o recuperar su salud mediante el equilibrio de las temperaturas interna y externa de su cuerpo.

Desarreglo funcional del organismo por desequilibrio térmico del cuerpo

Este es el fenómeno característico del estado de enfermo sin distinción de nombres o síntomas.

Siguiendo a Priessnitz, padre de la hidroterapia, Kneipp con sus baños fríos que despiertan la reacción térmica de la piel, produce sobre ella fiebre artificial y así indirectamente refresca y descongestiona también las entrañas afiebradas en todo enfermo. Se restablece así el equilibrio térmico que precisa conseguir el cuerpo para estar sano, es decir, para funcionar normalmente.

Con sus baños fríos del bajo vientre, Kuhne refresca el interior de la cavidad abdominal e indirectamente restablece también el calor normal de la piel a donde afluye la sangre que se desaloja del interior del cuerpo, obteniéndose así también el equilibrio térmico indispensable para la normalidad funcional del organismo.

Resultados análogos se consiguen con los baños fríos de aire de Rikli, con los fajados de barros de Just y con los baños de vapor y sol en combinación con aplicaciones frías, o sea con mi Lavado de la Sangre.

Mientras Kuhne se dirige a combatir la fiebre interna, punto de partida y apoyo de toda dolencia, y Kneipp a hacer reaccionar la piel fría e inactiva en todo enfermo, mi Doctrina enseña a combatir conjuntamente la fiebre interna y el frío exterior del cuerpo, refrescando el interior del vientre y despertando el calor natural de la piel.

De aquí que el arte de conservar y restablecer la salud, es cuestión de temperatura y no de medicamentos, hierbas, homeopatía, cirugía, masajes, aplicaciones eléctricas, rayos X o radium.

Y definamos desde luego lo que se entiende por Fiebre según mi Doctrina Térmica. *Fiebre* es fenómeno de naturaleza inflamatoria y congestiva. Se origina por reacción nerviosa y circulatoria cuando los nervios son irritados o sometidos a trabajo mayor que el normal. El calor febril es efecto de la reacción nerviosa y circulatoria.

La enfermedad, o sea la falta de salud, no es obra del demonio, ni del microbio, sino que ella en todo caso es desarreglo funcional por *fiebre gastro intestinal* como en grado variable lo revela el Iris de los ojos de todo enfermo y generalmente lo confirma su pulso. Corrompiendo los alimentos, esta fiebre debilita y mata la vida por desnutrición e intoxicación progresiva de sus víctimas, como se explicará.

También la fiebre interna altera o incapacita las funciones de nutrición y eliminación de los pulmones porque ella acelera la actividad del corazón y éste, enviando la ola sanguínea con demasiada frecuencia a los pulmones, congestiona sus tejidos y estrecha la capacidad del aire en ellos.

Por fin, también la fiebre interna debilita las funciones de la piel, segundo riñón y segundo pulmón, porque produce anemia, es decir defi-

ciente circulación sanguínea en este órgano, en la misma medida que aumenta la congestión de las entrañas.

Es así como la fiebre interna altera la salud y mata la vida, incapacitando al cuerpo para nutrirse y desintoxicarse normalmente.

Fiebre y no microbio es, pues, el enemigo que se precisa combatir en todo enfermo y en toda dolencia. Con razón los libros antiguos atribuían la muerte de sus personajes a la fiebre o calentura. Es corriente encontrar en ellos esta frase: "Se presentó la calentura y murió". En realidad, se muere de "fiebre" y no de "infecciones".

"Buenas digestiones" y no "inyecciones" constituyen recurso curativo que triunfará en toda dolencia. No olvidemos nunca que la digestión sana ante todo requiere temperatura normal en el aparato digestivo, como se verá.

El agente que realiza la vuelta a la salud es la fuerza vital del enfermo. Esta fuerza se mantiene y activa con buenas digestiones y con actividad funcional de la piel o sea buenas eliminaciones, funciones ambas que requieren equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo.

Con mi doctrina del Equilibrio Térmico como base de salud del cuerpo, por primera vez se formula en la historia de la medicina un principio fundamental que da unidad definitiva a todos los sistemas curativos naturales ya consagrados por el éxito.

Desde ahora tenemos, pues, la Medicina Natural como ciencia única y completa con doctrina filosófica que viene a establecer el verdadero concepto sobre "enfermedad". También mi doctrina térmica, a través del iris de los ojos, permite dirigir el criterio del médico y obtener una investigación exacta de las necesidades que precisa satisfacer el organismo enfermo. Por fin, esta misma doctrina llevará al médico filósofo a escoger los procedimientos adecuados en cada caso para colocar al enfermo en situación de normalizar sus funciones digestiva y eliminadora mediante el restablecimiento del equilibrio térmico de su cuerpo.

Como veremos, el hombre es el único ser de la Creación que desequilibra la temperatura de su cuerpo, afeminando su piel con vestidos y afiebrando sus entrañas con los esfuerzos a que somete su aparato digestivo para elaborar alimentos inadecuados.

Resumen de mi doctrina

Sin pretender inventar nada en cuanto a salud se refiere, mi Doctrina establece un nuevo concepto de salud fundamentado en las revelaciones del iris de los ojos de millares de individuos observados en el espacio de más de cuarenta años. Según esto, tenemos:

1º Salud es normalidad funcional del organismo en los procesos de nutrición y eliminación que simultáneamente se realizan por aparato digestivo, pulmones y piel.

2º Toda dolencia es manifestación de "falta de salud", o sea, de des-

arreglo funcional. De aquí que, cualquiera que sea su nombre o manifestación, la enfermedad es de naturaleza funcional y no microbiana.

3º Sólo la salud tiene carácter positivo. Toda dolencia demuestra fenómeno negativo porque revela "falta de salud" en grado variable. De aquí que las enfermedades no se "curan", ellas desaparecerán mediante el restablecimiento de la salud, que es normalidad funcional.

4º La Patología es simple clasificación convencional o nomenclatura de síntomas o manifestaciones de falta de salud, vale decir, del estado de enfermo. De aquí que: no hay enfermedades, sólo hay enfermos.

5º Pero, si a la "enfermedad" queremos darle personalidad positiva, es preciso convenir que, cualquiera que sea su nombre o manifestación, toda dolencia está constituída por *fiebre gastro intestinal*, en grado variable. Es esta fiebre la causa y también el punto de apoyo del desarreglo funcional del organismo, vale decir, es el enemigo de la salud y única causa de la muerte. No hay enfermo sin fiebre.

6º Los síntomas, clasificados como males diversos por la Patología, son simples manifestaciones de desarreglo de las funciones de nutrición y eliminación del organismo afectado. La diversidad de síntomas de "falta de salud" depende del sujeto, antecedentes hereditarios, su género de vida, ocupación, edad, sexo, clima, etc.

7º Fiebre y no microbio es el enemigo que hay que combatir en todo enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia. Salvo accidente, sólo se muere de fiebre.

8º Fiebre es un fenómeno de naturaleza inflamatoria y congestiva. Se origina por reacción nerviosa y circulatoria cuando los nervios son irritados o sometidos a trabajo mayor que el normal. Existe fiebre cuando la temperatura sube de 37 grados centígrados. Esta alza de temperatura es efecto de la reacción nerviosa y circulatoria en los tejidos afectados.

Hay tres clases de fiebre: la interna, que suele constatarse por el pulso y se revela siempre en el iris de los ojos del enfermo. La externa, que denuncia el termómetro aplicado en las axilas. Y, por fin, la local, correspondiente a la zona dolorida o afectada.

9º La fiebre que sale a la superficie del cuerpo es "curativa", porque favorece la eliminación de impurezas por la piel. Basta controlarla con adecuadas aplicaciones frías de agua o barro.

La fiebre local debe combatirse porque localmente altera los procesos de nutrición y eliminación de los tejidos afectados.

Por fin, la fiebre interna debilita y aniquila a sus víctimas por desnutrición e intoxicación, alterando los procesos de nutrición y eliminación que simultáneamente se realizan por aparato digestivo, pulmones y piel.

En efecto, la fiebre gastro intestinal altera la digestión, proceso fermenticio que para ser sano requiere 37 grados centígrados de calor. A medida que el calor sube en el aparato digestivo, progresivamente se altera la digestión que degenera en putrefacción, fuente de tóxicos que, en lugar de nutrir, envenenan la sangre, afectando toda la economía del cuerpo.

También la fiebre altera las funciones de nutrición y eliminación que deben realizar los pulmones.

En efecto, como la actividad del corazón es estimulada por el calor, a medida que sube éste en el interior del vientre, se acelera el ritmo cardíaco, lanzando con mayor frecuencia la ola sanguínea a los pulmones y, congestionando sus tejidos, reduce su capacidad respiratoria.

Por último, la fiebre interna congestiona las entrañas y produce deficiente circulación sanguínea en la superficie y extremidades del cuerpo. Esta deficiente circulación sanguínea en la piel debilita sus importantes funciones de segundo riñón y segundo pulmón.

Queda así explicado cómo la *fiebre gastro intestinal* altera la salud y llega a poner fin a la vida del hombre por desnutrición e intoxicación progresiva.

10º Según lo dicho, toda dolencia es de carácter general y no local. Y, repetimos, su naturaleza es "funcional" y no "microbiana". De aquí mi concepto que se dirige a normalizar funciones de nutrición y eliminación en todo enfermo sin sofocar síntomas. No cure, normalice, colocando el cuerpo en Equilibrio Térmico.

11º No existen enfermedades de naturaleza diversa entre sí. Sólo hay distintas manifestaciones del desarreglo funcional del organismo o sea de la falta de salud. Existen sí enfermos diversos según sea su constitución orgánica, el estado de pureza de su sangre y el grado de cronicidad de su anormalidad funcional.

El cuerpo es un solo órgano y la vida una función (1).

12º La normalidad funcional del cuerpo, vale decir, la salud, sólo puede existir con equilibrio de sus temperaturas interna y externa. El hombre es el único ser de la Creación que desequilibra las temperaturas de su cuerpo, como se ha dicho.

En efecto, el ser humano desde que nace afemina su piel con abrigos exagerados y congestiona sus entrañas con el gran esfuerzo que debe realizar el aparato digestivo para elaborar alimentos inadecuados. Esto lo revela el examen del iris de los ojos de todo enfermo, en grado variable.

13º Los microbios son agentes de vida y salud; jamás agentes de enfermedad o de muerte. Ellos contribuyen a la armonía y orden del universo. Actuando dentro del orden universal, es absurdo culpar al microbio del desarreglo funcional del organismo característico de toda dolencia, en grado mayor o menor.

14º El arte de curar, vale decir, de restablecer la salud, debe dirigirse

(1) Se me objetará que si en el cuerpo existen funciones de "nutrición y eliminación", todavía estas "dos funciones" están servidas por tres órganos: intestinos, pulmones y piel, ¿dónde queda la unidad funcional y orgánica?

Respondo: que un órgano puede constar de partes. Así como el ojo tiene iris, cristalino y retina, el cuerpo tiene también aparato digestivo, pulmones y piel sin perder su unidad orgánica. Todas las partes realizan una sola función.

También una misma función puede tener dos aspectos distintos. Así el corazón a un tiempo es bomba aspirante e impelente de la sangre.

en todo caso a refrescar el interior del vientre del enfermo y afiebrar su piel, para así equilibrar las temperaturas de su cuerpo.

15º El agente que realiza la curación, o sea la vuelta a la normalidad funcional del organismo, es la propia fuerza vital que posee el enfermo.

16º El sistema nervioso es el motor de la vida. La fuerza vital es energía nerviosa y ella depende de la salud de los nervios. Estos son nutridos por la sangre. De aquí que sangre pura mantiene nervios sanos. La impureza del flúido vital debilita la potencia nerviosa. Ahora, como la sangre es producto de la digestión y ésta sólo puede ser sana elaborándose a 37 grados de temperatura, la fiebre gastro intestinal debilita y aniquila la energía nerviosa, vale decir, la vitalidad del organismo.

17º Como la sangre se impurifica respirando el individuo aire malsano, elaborando putrefacciones intestinales y por deficiente eliminación de su piel, riñones e intestinos, en estos desarreglos funcionales del organismo tenemos la causa del debilitamiento de la energía nerviosa.

También drogas, inyecciones, sueros, vacunas, radium, electricidad e intervenciones quirúrgicas, en definitiva deprimen la actividad nerviosa y, por tanto, la fuerza vital del individuo, acortando su vida por intoxicación, degeneración o mutilación del organismo.

18º "La Naturaleza es la que cura", dijo Hipócrates. Según mi Doctrina, para que ello sea posible es necesario colocar el cuerpo en Equilibrio Térmico. De aquí que "la Naturaleza cura, es decir, normaliza las funciones orgánicas siempre que el cuerpo se coloque en equilibrio de sus temperaturas interna y externa".

19º En la Doctrina Térmica no se diagnostican enfermedades, no se dan remedios y tampoco se "cura". Desentendiéndose de la Patología y Terapéutica, ella se dirige a *normalizar* las funciones digestiva y eliminadora del enfermo, afiebrando su piel y refrescando sus entrañas para obtener el Equilibrio Térmico del cuerpo, siempre alterado en toda dolencia. El cuerpo se trata como un solo órgano, entidad indivisible.

20º Finalmente, mi Doctrina Térmica saca el problema de la salud del hombre del trillado campo de la Patología y de la Terapéutica y lo coloca en el terreno de las Temperaturas, de acuerdo con las revelaciones del iris de sus ojos, interpretadas según las enseñanzas de mi obra *El Iris de tus ojos revela tu Salud.*

CUADRO SINOPTICO DE LA DOCTRINA TERMICA DE SALUD

Definición: Doctrina Térmica **es** aquella que enseña al hombre a vivir sano o a recuperar su salud mediante el equilibrio térmico de su cuerpo.
Su objetivo: Es la salud que siendo la normalidad funcional del organismo, depende del equilibrio en las temperaturas interna y externa del cuerpo.
Los medios que emplea son: Para vivir sano el cumplimiento de la ley Natural y para restablecer el equilibrio térmico perdido en todo enfermo el adecuado uso de los agentes de vida que ofrece la Naturaleza.

Los principios en que se fundamenta

- El cuerpo es un solo órgano
  - regado por un solo flúido vital: La Sangre.
  - y
  - accionado por una fuerza energética: El sistema nervioso.
- y
- tiene una sola función: la vida
  - vida vegetativa
    - nutrición
    - eliminación
    - reproducción
  - y
  - vida emotiva
- No hay enfermedades; sólo hay enfermos.
  - enfermos congénitos
  - enfermos agudos
  - enfermos crónicos y
  - enfermos en descomposición orgánica.
- La Naturaleza es la que cura normalizando.
  - único agente curativo: La fuerza vital.
  - única acción: La renovación orgánica.
    - la fortalece
      - buena digestión y eliminación cutánea
      - el sol
      - el aire
      - la luz
      - la sangre pura.
    - la deprime
      - vacunas, sueros e inyecciones.
      - malas digestiones.
    - la destruye
      - intoxicación intestinal y respiratoria.
      - el veneno: drogas.
      - cirugía y radium.

Se comprueba

- por el pulso
- por el Iris de los ojos
- por las evacuaciones intestinales y
- por los casos reales de curación integral.

Conclusiones

- Toda dolencia es de naturaleza funcional y no microbiana.
  - parásitos
  - microbios.
- La Salud es normalidad funcional, que precisa equilibrio térmico del cuerpo.
- La enfermedad es anormalidad funcional con diversas manifestaciones según condiciones personales del enfermo.
- La muerte es la paralización funcional por intoxicación o degeneración.
- El funcionamiento orgánico se altera
  - por accidente (causa externa)
  - o
  - por desequilibrio térmico (causa interna).
- Debe normalizarse, en vez de curar porque lo que se ha perdido es la normalidad.
- No hay enfermo sin fiebre gastrointestinal.
- No hay persona enferma con buena digestión, ni persona sana con mala digestión.
- La salud del hombre depende de su lucha contra el calor interno de su cuerpo.
- El hombre es el único ser de la Creación que vive afiebrando sus entrañas con la cocina y enfriando su piel con ropas y abrigos inadecuados. Este es el desequilibrio térmico que origina toda dolencia, sin necesidad de intervención microbiana.

CAPITULO IV

MEDICINA NATURAL Y MEDICINA MEDICAMENTOSA SE OPONEN (1)

Existen dos medicinas: Medicina de la Naturaleza y Medicina Profesional.

La Medicina de la Naturaleza es parte de la Ley de la Vida y constantemente colabora al bienestar del hombre. De aquí que nuestro organismo siempre tiende a la Salud.

La Medicina Profesional es invención del hombre para beneficio de los que la practican. La Medicina de la Naturaleza, defendiendo siempre la salud y vida de las criaturas deja sin clientela a la Medicina Profesional. De aquí la oposición, liberando la primera y esclavizando la segunda.

Para la medicina profesional es cosa mala y se denomina "enfermedad" toda actividad defensiva del organismo. Así es malo y perjudicial tener viruelas, purgaciones, erupciones de la piel, romadizos, catarros, flujos, etc. Según este criterio la salud perfecta sería la del cadáver donde no existe ninguna anormalidad como las indicadas.

En cambio, para la medicina de la Naturaleza o ciencia de la salud, todo síntoma representa actividad defensiva y salvadora del organismo afectado.

Regida la Naturaleza por leyes inmutables, en todas sus actividades nuestro organismo actúa en propia defensa que, si es favorecida, nos llevará a su salud integral. En cambio, contrariada la Naturaleza en sus defensas se impedirá la salud, convirtiendo las dolencias agudas y curables en males crónicos incurables.

No pudiendo desentenderse de los éxitos de la medicina natural, los facultativos afirman que ellos también suelen aplicar baños fríos, de sol, de vapor y envolturas húmedas. A éstos observamos que para alcanzar favorables resultados no basta emplear un buen sistema salutífero, sino

(1) Al hablar de Medicina Natural pudiera creerse que ésta precisa título profesional para practicarse, cuando en realidad es la propia Naturaleza del enfermo la que actúa en el restablecimiento de su normalidad —que es salud— siempre que el cuerpo sea colocado en Equilibrio Térmico, como veremos.

Confirmando este concepto, nuestro Poder Judicial por sentencia que se inserta más adelante, ha dejado establecido:

"Que los libros de que es autor el Sr. Lezaeta dan normas de higiene que necesariamente previenen y curan las diferentes enfermedades por medio de una vida físicamente sana, a fin de que *la curación la realice la Naturaleza.*"

que también es preciso tener un concepto filosófico para aplicarlo adecuadamente (1).

Para esto último ante todo se precisa "comprensión", y un modesto labriego comprende más fácilmente que un facultativo las sencillas enseñanzas de Kneipp y demás maestros de la cura natural.

En efecto, los estudios universitarios, divorciados de la más elemental filosofía, complican los problemas relacionados con la salud y la vida humana, deformando el criterio del médico cirujano que progresivamente se hace obscuro y laberíntico.

Por otra parte, la medicina natural lleva en sí el sello de rebelión contra el convencionalismo de escuela. Enfermos rebeldes han sido sus fundadores y maestros y ella constituye la liberación de los que sufren contra la tiranía de los intereses que prosperan con la falta de salud y sus sufrimientos.

Medicina Natural según mi Doctrina Térmica y Medicina Medicamentosa no tienen punto alguno de contacto; como vamos a ver, van por caminos opuestos desde el principio hasta el fin.

1º *Idea fundamental.* — Salud espiritual y salud corporal tienen de común que ambos estados suponen "normalidad" del alma y del cuerpo.

Dice el catecismo cristiano que los pecados capitales, que son enfermedades del alma, se combaten con la virtud opuesta, o sea, que la anormalidad moral desaparecerá, cultivando la normalidad espiritual, que es virtud.

Esto ocurre en lo físico. Toda dolencia es anormalidad funcional del organismo que sólo puede desaparecer restableciendo la normalidad funcional de nuestro cuerpo, que es salud integral.

Esta es la idea fundamental de mi doctrina. Así como la avaricia —enfermedad del alma— se combate con largueza —virtud del alma— así también toda dolencia, manifestación de anormalidad orgánica, sólo puede ser combatida por salud, normalidad funcional, "remedio" único de todo mal.

2º *Objetivos.* — La Medicina Medicamentosa y Quirúrgica tiene por objeto la enfermedad. Según mi Doctrina Térmica, la Medicina de la Naturaleza tiene por objeto la salud. La primera observa con interés las mil anormalidades del enfermo, sin interesarle la normalidad del sano. Son

(1) De regreso de su campaña contra Jerusalén, el Emperador romano Tito fué víctima de una cruel calentura. Su hermano Domiciano, viendo que Tito se consumía por la fiebre, le dió un baño de inmersión en agua helada, del cual salió cadáver el Emperador.

A pesar de que la fiebre es un incendio que sólo puede ser combatido con agua fría, ésta fracasa si no se sabe emplearla en forma oportuna y adecuada.

Dice la historia que la fiebre de Tito se manifestaba por 135 pulsaciones por minuto. La inmersión del cuerpo en agua helada desalojó violentamente la sangre de su piel, produciendo un golpe de ella en el corazón que no pudo resistir, paralizando violentamente su actividad, causa de la muerte.

Si en lugar del baño frío de inmersión se hubiera dado al enfermo frotaciones de agua fría cada hora, se habría derivado a la superficie del cuerpo la fiebre destructiva de sus entrañas y se hubiera salvado.

los enfermos y no los sanos quienes dan bienestar y progreso a los titulados de la medicina.

Mientras la Medicina Profesional inventa, cataloga, investiga, diagnostica y combate "enfermedades", la Doctrina Térmica que enseño procura restablecer la "salud" del enfermo, normalizando su digestión y activando sus eliminaciones por su piel, mediante el restablecimiento del Equilibrio Térmico del cuerpo, como se explicará. En lugar de drogas, sueros, vacunas, inyecciones, radium e intervenciones quirúrgicas para restablecer la salud de todo enfermo, mi sistema prescribe Régimen de Salud, siguiendo el cual, el organismo se "regenerará" integralmente por su propia virtud y sin necesidad de intervenciones extrañas y menos de agentes destructivos como los nombrados.

3º *Concepto de enfermedad.* — Para la medicina facultativa, la dolencia se confunde con el síntoma y hay tantas enfermedades distintas como manifestaciones diversas existen también de alteración de la salud. Mi Doctrina Térmica niega la existencia de enfermedades diversas entre sí y solamente ve distintas manifestaciones del estado de enfermo, vale decir, del desarreglo funcional del organismo. Con razón dijo Hipócrates: "No hay enfermedades, sino enfermos".

4º *Origen de enfermedades.* — La Medicina medicamentosa atribuye los males del hombre a la acción del microbio, conocido o desconocido. Según mi Doctrina Térmica esos males sólo constituyen manifestaciones diversas del desarreglo funcional del organismo en grado variable, originado y mantenido por desequilibrio térmico del cuerpo. Según esto, la enfermedad sin distinción de síntomas, es de naturaleza funcional y no microbiana.

5º *Investigación de enfermedad.* — Mientras la medicina universitaria, al margen del enfermo y a través de los aparatos que carecen de criterio, procura descubrir el bacilo culpable del mal, mi Doctrina Térmica enseña a observar el cuerpo mismo del enfermo por la expresión de su rostro, sus líneas anatómicas, el iris de sus ojos, el estado de su lengua, el aspecto de su garganta, la actividad del pulso y los caracteres físicos de sus evacuaciones para establecer el estado funcional del organismo que es lo que hay que normalizar en todo caso para restablecer y conservar la salud.

6º *Procedimientos curativos.* — La medicina facultativa combate la dolencia que es síntoma o manifestación del desarreglo orgánico, con drogas, sueros, radium, vacunas e inyecciones, tóxicos destinados a exterminar a los microbios reputados culpables del mal. También con sangrientas intervenciones quirúrgicas mutila el cuerpo enfermo sin restablecer su normalidad funcional.

En cambio, mi Doctrina Térmica, combatiendo la fiebre interna, procura restablecer la digestión que debe elaborar sangre pura, "remedio" infalible para llevar salud y vida a todos los tejidos y órganos del cuerpo afectado. Además, ella con sus reacciones nerviosas y circulatorias activa la eliminación cutánea, congestionando la piel del sujeto, o sea buscando el Equilibrio Térmico del organismo, indispensable para su normal funcionamiento.

En otros términos, mientras la medicina medicamentosa y quirúrgica sofoca síntomas defensivos del desarreglo orgánico, mi Doctrina restablece la salud integral del cuerpo normalizando su función digestiva y la eliminadora de su piel. Todo esto es cuestión de "temperaturas" como se explicará. El hombre es el único ser de la creación que desequilibra la temperatura de su cuerpo, como se verá.

7º *Higiene.* — La Higiene natural consiste en mantener Equilibrio Térmico mediante la observancia y cumplimiento de los preceptos de la Ley Natural. En cambio, la higiene médica, consiste en huir de los microbios y exterminarlos. Como veremos, siempre éstos actúan dentro del orden universal, colaborando a la vida orgánica.

8º *Acción opuesta.* — Mientras la medicina profesional actúa introduciendo en la sangre del paciente materias extrañas en forma de inyecciones, vacunas y sueros, mi Doctrina Térmica procura expulsar de ella lo inútil y perjudicial, favoreciendo erupciones de la piel, catarros, flujos uretrales y vaginales, etc.

9º *Resultados.* — Atacando y sofocando síntomas, la medicina medicamentosa y quirúrgica deja en pie la causa del mal, vale decir, del desarreglo funcional del organismo. Combatiendo de frente los síntomas se dificulta o se imposibilita la tendencia curativa de la Naturaleza, dando lugar a las complicaciones cada vez más frecuentes. Además, paralizando con tóxicos las defensas naturales del cuerpo que actuaban en el síntoma, las dolencias agudas siempre curables se transforman en males crónicos, incurables con medicamentos, operaciones quirúrgicas o radium.

En cambio, mi Doctrina se dirige a restablecer el Equilibrio Térmico del cuerpo, alterado en todo enfermo, con lo que se normalizarán las funciones de nutrición y eliminación en que descansa todo el proceso vital. En esta forma se evitan complicaciones porque al organismo se le conduce de la mano hacia la normalidad funcional, que es su natural tendencia.

El agente curativo de que disponemos es la propia fuerza vital del enfermo que reside en su sistema nervioso, la que se estimula naturalmente sin agotarla con venenos o mutilaciones.

Según la Doctrina Térmica no se cura "enfermedades" sino que se regenera organismos enfermos, restableciendo su salud total, mediante la vuelta a la normalidad funcional de su cuerpo, que sólo será posible con equilibrio de sus temperaturas interna y externa.

Bajo otro aspecto, podemos decir que, mientras la medicina de la Naturaleza es "eliminante" porque favorece la expulsión de materias morbosas del cuerpo, la medicina medicamentosa es "sofocante", porque procura impedir la eliminación de esas morbosidades, como ocurre con el tratamiento abortivo de purgaciones, flujos, fístulas, viruelas, eczemas, roseolas, erupciones, etc.

Como se explicará más adelante, en lugar de "curar", pensemos en "normalizar", colocando el cuerpo en Equilibrio Térmico, de acuerdo con las revelaciones del iris de los ojos del sujeto. Este debe ser el punto de vista en todo caso y en todo enfermo.

Termino: mi Doctrina Térmica saca el problema de la salud del hombre del campo trillado de la Patología y Terapéutica, colocándolo en el terreno de las Temperaturas.

Leyes absolutas y no teorías

La medicina de la Naturaleza, según mi Doctrina, se fundamenta en leyes absolutas, su verdad y eficacia se comprueba con las revelaciones del iris de los ojos y con las reacciones orgánicas, regidas por las mismas leyes inmutables.

La ley física de los vasos comunicantes explica cómo se realiza el restablecimiento de la normalidad funcional del organismo según mi doctrina del Equilibrio Térmico.

En nuestro cuerpo existen dos vasos comunicantes: la red de capilares de la piel y la red de capilares de las mucosas que tapizan las cavidades internas del organismo. Subiendo la sangre —congestión por vaso dilatación— en la red capilar de la piel, baja la plétora sanguínea en la red capilar de las entrañas por anemia y viceversa. Esto se realiza por reacción nerviosa y circulatoria mediante conflicto térmico. Naturalmente la salud que precisa equilibrio térmico del cuerpo depende de que se mantenga el nivel en estos vasos comunicantes, ya que la sangre lleva el calor.

Como lo revela la irilogía, todo proceso morboso de los órganos internos es siempre de naturaleza congestiva. En la misma proporción que aumenta la plétora sanguínea al interior del cuerpo, disminuye también la actividad circulatoria de la sangre en su piel y extremidades. Como el flúido vital sigue a la temperatura, refrescando el interior del vientre y desarrollando calor en la piel, a un tiempo descongestionaremos los órganos enfermos del interior del cuerpo y activaremos las funciones de la piel anémica, eliminando lo malsano por los poros. En otros términos, congestionando la piel mediante reacción nerviosa y circulatoria que despierte el conflicto térmico con el frío, descongestionaremos las mucosas que tapizan las cavidades internas de nuestro organismo.

El mecanismo de la curación, que la misma naturaleza realiza por regeneración mediante el cambio orgánico, se explica fácilmente dentro del concepto expresado. Así tenemos que una afección gastro intestinal, cualquiera que sea su denominación o síntoma, como lo revela el iris, es inflamación, congestión variable de las mucosas del estómago e intestino. Esta congestión, dificultando el riego sanguíneo de los tejidos, debilita su vitalidad y altera el normal funcionamiento de esos órganos por exceso de temperatura. Si congestionamos la piel provocando reacción nerviosa y circulatoria por conflicto térmico, se descongestionarán las mucosas del estómago, activándose en ellas el riego sanguíneo y el cambio orgánico que dará vida nueva y activa a órganos debilitados o degenerados. Esto mismo puede decirse de cualquiera otra dolencia localizada en cualquier órgano del interior del cuerpo, como pulmonía, bronquitis, inflamación del hígado, riñones, etc.

Se explica así que naturalmente las dolencias se curen mejor por fuera que por dentro del cuerpo, a la inversa de lo que pretende la medicina medicamentosa que actúa al interior del organismo y en su sangre.

Tenemos, pues, que la medicina medicamentosa y quirúrgica y la medicina de la Naturaleza según mi doctrina, van por caminos opuestos, porque la primera actúa sobre el síntoma de falta de salud que llamamos "enfermedad" y, la segunda siempre se dirige a obtener la normalidad funcional del organismo que es "salud". Una se dirige al síntoma y la otra a normalizar funciones digestiva y eliminadora mediante el Equilibrio Térmico del cuerpo.

La primera es medicina "quitadolores", la segunda es medicina "regeneradora".

CAPITULO V

TEMPERATURAS EN EL CUERPO HUMANO

Nuestro cuerpo tiene dos envolturas: la externa nos aísla del ambiente que nos rodea y se llama *piel*, y la interna, que cubre las cavidades interiores de nuestro organismo, se denomina *mucosa*. La salud, o sea la normalidad funcional del cuerpo, depende del equilibrio térmico sobre piel y mucosa.

El hombre es animal de sangre caliente y su calor es de 37 grados centígrados en estado de salud.

La circulación sanguínea, resultado de la actividad nerviosa, determina en el cuerpo su temperatura. Esta será normal circulando la sangre uniformemente en él. Toda alteración circulatoria del flúido vital origina y mantiene en el organismo congestiones y anemias con alteración de su equilibrio térmico. Será mayor la temperatura en la zona congestionada y será menor en la región del cuerpo que tiene deficiente circulación sanguínea, porque la plétora de ésta es resultado de mayor actividad nerviosa y la deficiente actividad de esta energía determina escaso riego sanguíneo.

Como lo revela el iris de los ojos, mientras más acentuada es la congestión en las entrañas del cuerpo, más deficiente es también la circulación de la sangre en su piel, extremidades y cerebro. Este es el desequilibrio térmico que caracteriza el estado de alteración variable de la salud humana, cualesquiera que sean sus síntomas o manifestaciones.

En su actividad normal el organismo humano mantiene siempre una temperatura uniforme: 37 grados centígrados, tanto sobre su piel como en sus mucosas intestinales. Esta normalidad térmica es consecuencia del uniforme riego sanguíneo de los tejidos, porque la sangre lleva el calor.

Este equilibrio térmico, permitiendo el normal funcionamiento de la máquina humana, es fuente de *salud*.

Toda *enfermedad* siempre constituye desequilibrio térmico en grado variable, con alza de la temperatura interna del cuerpo por congestión de sus entrañas, y debilitamiento del calor de su piel y extremidades por deficiente riego sanguíneo. Este desequilibrio de las temperaturas origina trastornos variables en las funciones orgánicas porque los órganos congestionados trabajan mal por plétora de sangre y también los órganos anémicos alteran su trabajo por escaso riego sanguíneo.

Siendo toda dolencia manifestación de desarreglo funcional del organismo por desequilibrio térmico, ella siempre está caracterizada por fiebre, de aquí que *no existe enfermo sin fiebre*. Cuando ésta no se constata por

el termómetro aplicado bajo el brazo, es porque la fiebre está refugiada al interior del cuerpo.

En las afecciones agudas, la fiebre, cuyo origen siempre está en el interior del vientre, se propaga a todo el organismo, manifestando reacción saludable de las defensas naturales, que procuran la purificación orgánica.

La fiebre interna, que no sale a la superficie del cuerpo, es característica de todo enfermo crónico, y ella revela insuficiente defensa del organismo, siendo causa de desnutrición e intoxicación porque favorece las putrefacciones intestinales.

Mientras la fiebre que sale a la superficie del cuerpo manifiesta reacción salvadora, la fiebre interna que enfría la piel y extremidades, denuncia deficiente actividad orgánica.

El hombre es el único ser de la creación que vive desequilibrando las temperaturas de su cuerpo

En efecto, el vestido inadecuado afemina la piel y los alimentos indigestos afiebran las entrañas.

La piel, continuamente substraída al conflicto térmico que la atmósfera nos ofrece, se debilita progresivamente y se enfría. Las ropas inadecuadas, rodeando el cuerpo de un calor artificial, ahorran a éste la necesidad de producir constantemente calor propio, mediante activo riego sanguíneo de la piel. Por otra parte, los alimentos cocinados e indigestos, exigiendo extraordinario y prolongado esfuerzo digestivo, congestionan las mucosas y paredes del estómago e intestinos, aumentando la temperatura interna del cuerpo a expensas del calor de su piel y extremidades.

Insisto: El trabajo forzado y prolongado que exige en el estómago e intestinos la elaboración de alimentos inadecuados significa reacción nerviosa y circulatoria que sube la temperatura interna del cuerpo, a expensas del calor externo, por debilitamiento de esas mismas actividades de la piel que se rodea de calor prestado por abrigos que la sustraen al conflicto que la atmósfera ofrece a todo ser viviente.

La fiebre interna que consume la vida de las poblaciones urbanas, se origina pues, por estas dos causas: congestión del aparato digestivo por los esfuerzos que exigen los alimentos inadecuados para ser digeridos y el debilitamiento de la piel por falta de conflicto térmico con la atmósfera debido al vestido inconveniente.

Mientras más débil es la temperatura de la piel, mayor es el calor en las mucosas del interior del vientre. El debilitamiento de la piel recarga el trabajo de las mucosas, a donde se dirigen las materias malsanas que no son llevadas a los poros, debido al mal riego sanguíneo de la piel en la superficie del cuerpo. Forzadas las mucosas a realizar un trabajo extraordinario, por reacción nerviosa y circulatoria, progresivamente se irritan, congestionan y afiebran.

Con lo expuesto es fácil explicarse los resfriados, catarros, pulmonías, e inflamaciones internas, en general.

El resfriado o enfriamiento es precisamente un agudo desequilibrio térmico, caracterizado por frío exterior y fiebre de las entrañas. El proceso congestivo e inflamatorio se acentúa de preferencia en los órganos más débiles por predisposición personal o mal régimen de vida.

En el moribundo llega a su máximo grado el desequilibrio térmico, pues, mientras el frío se apodera de su piel y extremidades, la fiebre lo consume por dentro, como lo comprueba su pulso agitado y la inflamación interna que refleja el iris de sus ojos.

Así como a la piel anémica corresponden mucosas congestionadas y afiebradas, el activo trabajo de la piel descongestiona, refresca y vitaliza las mucosas que cubren las cavidades internas de nuestro cuerpo.

Enfermedades eruptivas como sarampión, viruelas, escarlatina, etc., están destinadas a purificar el organismo, antes enfermo crónico. En la misma medida que brota el mal sobre la piel, se descarga de materias morbosas el interior del cuerpo. A la inversa, cuando se sofocan las erupciones de la superficie del cuerpo, las materias dañinas se dirigen a buscar su salida por las mucosas, produciendo gravísimas inflamaciones y congestiones en los tejidos pulmonares, bronquiales, renales y de los sistemas circulatorio y nervioso.

Lo dicho explica que las afecciones agudas sin fiebre externa sean las más graves y de dificultosa curación.

Enfermos crónicos, cuya vitalidad está consumida por la intoxicación y por el impotente esfuerzo defensivo de la naturaleza, incomprendida, mutilada o sofocada con medicamentos, en estos enfermos extremadamente debilitados, decimos, es común encontrar que el termómetro, bajo el brazo, acuse 35 grados centígrados, mientras la fiebre interna, alrededor de 40 grados o más, se manifiesta por la inusitada actividad del corazón con un pulso de 120 y más latidos por minuto.

Como se ve en este caso, y lo hemos comprobado infinidad de veces, el termómetro sólo sirve para perturbar el criterio, en cuanto a la fiebre se refiere. En cambio el pulso es un guía seguro para comprobar la temperatura normal o anormal del cuerpo humano, según mi doctrina, salvo que los nervios estén adormecidos por intoxicación intestinal o medicamentosa.

Existe una relación estable entre la actividad del corazón y la temperatura interna del cuerpo. En estado de reposo, en un adulto, 70 pulsaciones por minuto corresponden a un calor de 37 grados centígrados al interior de su vientre; 80 pulsaciones, acusan temperatura sobre 37 ½; 90 pulsaciones por minuto revelan que la fiebre ha subido de 38 grados; a 100 pulsaciones corresponde fiebre de 39 grados; con 110 pulsaciones, ha subido a 39 ½; con 40 grados de fiebre las pulsaciones llegan a 120 y cuando éstas aumentan es indicio seguro de que el calor interno del cuerpo se ha elevado sobre este punto. A medida, pues, que la temperatura sube al interior del vientre, proporcionalmente también se acelera la actividad

del corazón, manifestada con pulso más rápido, aun cuando el termómetro bajo el brazo no registre calor anormal (1).

Pulso inferior a 70 revela debilidad nerviosa por intoxicación intestinal o medicamentosa.

En los niños recién nacidos, normalmente las pulsaciones llegan hasta 150 por minuto; a los tres años su número normal es de 100 y a los catorce años, de 75, para reducirse a 70 a los 20 años. Pasados los sesenta años el pulso se acelera hasta 80 pulsaciones por minuto, debido al aumento del calor interior del cuerpo por anemia de la piel en los ancianos.

La fiebre interna que, como hemos dicho, se origina por el esfuerzo digestivo que exige la elaboración de alimentos inadecuados, se hace crónica por los continuos abusos que se cometen en la alimentación y por afeminamiento de la piel.

Salvo privilegiada constitución orgánica, si diariamente y varias veces cada día, forzamos el trabajo del aparato digestivo con alimentos indigestos, se llega a congestionar, en forma permanente y más o menos grave, las mucosas y paredes del estómago e intestinos. Los tejidos de estos órganos, en grado variable, se hacen esponjosos reteniendo mayor cantidad de sangre que la normal, como lo revela el examen del iris de los ojos del enfermo.

Este estado congestivo de los órganos de la digestión eleva en ellos la temperatura normal, pues la sangre lleva el calor y su mayor afluencia se traduce en aumento de la temperatura interna con desmedro del calor de la piel y extremidades del cuerpo.

Queda explicado el desequilibrio térmico constitutivo del estado de enfermo, sin distinción de síntomas como veremos. Se explica así también la existencia de fiebre interna, que no es acusada por el termómetro y que caracteriza a enfermos crónicos. Y, además, la fiebre externa, propia de afecciones agudas.

Fiebre local. — Además de la fiebre interna, que se origina y mantiene en el intestino, se presenta generalmente en los enfermos una fiebre local, en la zona u órgano del cuerpo directamente comprometido en el desarreglo general que siempre arranca del aparato digestivo. Así, si nos clavamos una espina en un dedo, pronto notaremos la inflamación local, con aumento de la temperatura en el punto afectado. Fenómeno análogo se produce en la pulmonía, nefritis, apendicitis, reumatismo agudo, etc. El tratamiento curativo deberá, pues, contemplar estos dos aspectos del desequilibrio térmico que es preciso normalizar para obtener toda curación, mejor dicho, vuelta a la salud.

(1) Equivalencias según los termómetros usados.

Centígrado	*Fahrenheit*	*Reamur*
35º	95º	28º
40º	104º	32º
45º	113º	36º

El frío habitual a la piel, pies o manos, denuncia fiebre interna, con deficiente circulación sanguínea en las extremidades y superficie del cuerpo; la sangre que falta en estas regiones está encharcada al interior del organismo y de preferencia en el vientre.

En estas condiciones de desequilibrio térmico del cuerpo, las funciones orgánicas cada día se alteran más fundamentalmente, arruinando la vitalidad del enfermo hasta que la muerte se presenta por desnutrición e intoxicación del sujeto, víctima de las putrefacciones intestinales que continuamente se elaboran en su vientre afiebrado.

Como veremos más adelante, salvo accidente o vejez, el hombre muere víctima de fiebre gastro intestinal.

La *fiebre interna*, que jamás llegan a conocer los facultativos rutinariamente dirigidos por el termómetro, es el enemigo que debemos combatir en todo enfermo, en lugar de perseguir al microbio, que siempre está bien donde la Naturaleza lo ha colocado.

Tengamos siempre presente que a 37 grados de calor en el cuerpo, no hay virulencia en ningún microbio, como se explicará.

CAPITULO VI

TODA DOLENCIA ES DE NATURALEZA FUNCIONAL Y NO MICROBIANA (1)

. "En lugar de estudiar alimentación y desintoxicación del cuerpo humano, hemos estado estudiando gérmenes... El mundo está en un camino errado. Libremos al cuerpo de sus toxinas y alimentémoslo correctamente y estará hecho el milagro de la salud".

Dr. Arbuthnot Lan.

Como lo define el Diccionario, *Salud* es estado de normalidad funcional de nuestro organismo. Ella constituye fenómeno positivo y de naturaleza única.

Enfermedad es manifestación de desarreglo funcional del cuerpo, o sea, alteración de la salud, fenómeno negativo, también de naturaleza única. De aquí que no hay enfermedades, sino enfermos y tampoco hay enfermedad local, sino como efecto del desarreglo general. La diversidad de síntomas o manifestaciones del enfermo los determinan la herencia, edad, sexo, ocupación, costumbres, clima, etc.

Accidente y enfermedad tienen un efecto común: ambos estados se caracterizan por alteración mayor o menor del funcionamiento del organismo afectado.

Pero si la enfermedad y el accidente tienen efectos análogos, su origen es diverso, pues el accidente supone una causa externa, extraña al individuo, como un golpe, mientras la enfermedad obedece a una causa íntima, propia del sujeto que la sufre, como una indigestión producida por alimentación inadecuada o excesiva.

Las enfermedades, pues, no vienen de fuera como las supuestas infecciones, sino que se originan en el interior de nuestro cuerpo por alteración digestiva siempre.

La enfermedad, o sea la falta de salud, es la sanción impuesta por la Naturaleza a la transgresión de sus leyes que rigen la vida. Mediante el dolor nos vemos obligados a enmendar rumbos. Ella también representa

(1) Este concepto se refiere a enfermedades adquiridas. Sin embargo existe la enfermedad constitucional, alteración de la normal formación de la célula concepcional. Estas dolencias de nacimiento son incurables como casos de ceguera, idiotez, deformaciones, parálisis, etc. Su causa está en la sangre maleada de los padres.

una crisis, reacción defensiva del organismo, que procura expulsar las impurezas que le perjudican y que siempre se adquieren por nutrición innatural.

Atribuir la enfermedad, o sea la falta de salud, a la infección microbiana, es darle a aquélla un origen análogo al accidente, lo que contradice la razón y también nuestra propia observación y experiencia. Como veremos más adelante, los microbios son agentes de vida y no de muerte.

Aun la herencia no es causa de enfermedad específica. La irilogía demuestra que los padres transmiten a sus hijos la calidad de su sangre y la contextura de su organismo, pero no una dolencia determinada. Si las enfermedades se heredasen, es decir, si los hijos nacieran con los desarreglos funcionales que arruinaron la vida de sus padres, o vinieran al mundo con análogas lesiones orgánicas a las de sus progenitores, la especie humana ya hubiera desaparecido de la faz de la tierra.

Una vida juiciosa de nutrición adecuada y activas eliminaciones, modificará la composición de la sangre heredada y regenerará a los hijos de padres que intoxicaron su organismo con una vida de errores o de vicios. La regeneración de los pueblos jamás será obra de medicamentos, vacunas, sueros e inyecciones; menos aún cirugía, rayos X o radium; ella se obtendrá mediante la práctica de conocimientos de vida higiénica, a base de nutrición y eliminaciones convenientes. La escuela de primeras letras debiera enseñar al niño a ser el propio guardián de su salud.

Viviendo libres los irracionales están continuamente dirigidos por su instinto el que los conduce a obrar siempre a tono con las leyes naturales, especialmente en lo que a nutrición se refiere; así se explica que entre los irracionales que viven en libertad, el estado de salud sea corriente y ordinario.

En cambio el hombre, habiendo degenerado su instinto, es víctima de errores individuales y colectivos que lo llevan a vivir en diario conflicto con la Naturaleza; de aquí que la falta de salud sea el estado habitual y corriente en el ser racional y que su muerte sea efecto de aniquilamiento vital por intoxicación resultante de nutrición inconveniente y eliminaciones defectuosas de su piel, pulmones, intestinos y riñones.

Es, pues, la vida innatural el origen de todos los males que el hombre sufre en su salud y, ésta es causa también, de las enfermedades que afectan a los irracionales en cautividad.

El concepto de enfermedad que atribuye ésta a la infección microbiana, pretende hacer desaparecer los males del hombre mediante procedimientos extraños al enfermo, como medicamentos, cirugía, vacunas e inyecciones. En cambio, nuestro concepto, que en todo proceso morboso descubre una alteración funcional del organismo enfermo por mal régimen de vida, busca en el régimen higiénico del individuo el remedio de sus males, cualquiera que sea el nombre de su dolencia.

La vida orgánica es una función del cuerpo y éste es el órgano de aquella función. Cuando la función corporal se desarrolla sin tropiezos, normalmente, existe el estado de salud y, en caso contrario, la enfermedad o falta de salud con diversas manifestaciones.

La vida se desarrolla y mantiene por la incorporación a nuestro cuerpo de las energías y substancias necesarias a su economía y, además por la oportuna eliminación de lo gastado, inservible o perjudicial.

Tenemos entonces, que la vida orgánica descansa en la *nutrición* y *eliminación*. Siendo normales estas funciones, nuestro organismo estará sano y, a la inversa, en todo enfermo siempre existe una alteración, mayor o menor, de la nutrición en general y de la digestión en particular, acompañada de insuficiencia de las eliminaciones.

Por los pulmones y por la piel introducimos en nuestro cuerpo las substancias y energías del ambiente que nos rodea, aire, luz, sol, magnetismo, electricidad y energías de todo género. Por el aparato digestivo incorporamos los elementos de la tierra, directamente en las frutas y vegetales que comemos, e indirectamente en los productos animales. Por estos mismos órganos de nutrición, más los riñones, se efectúa la eliminación de los desechos de la actividad orgánica.

Nuestro organismo es análogo a un motor de combustión interna. Lo mismo que nuestro cuerpo, el motor de un automóvil está en salud cuando funciona bien y enfermo, cuando funciona mal.

Para que este motor funcione normalmente es preciso que tenga buena nutrición con aire, bencina y aceite adecuados. Además, precisa limpieza general y activa eliminación de los desechos, si es posible con escape libre. Por fin, es indispensable la *refrigeración* adecuada para evitar el recalentamiento y dilatación de los cilindros, lo que produciría su destrucción.

Esto mismo ocurre en el cuerpo humano. Para que exista salud es preciso nutrición con aire y alimentos adecuados, activas eliminaciones por la piel, riñones e intestinos y finalmente *refrigeración* del interior del vientre, para así evitar las putrefacciones intestinales que a un mismo tiempo desnutren e intoxican al individuo, debilitando su fuerza vital y anticipando su muerte. Según esto, los sistemas trofológicos que pretenden triunfar sobre las dolencias del hombre con simples regímenes alimenticios o dietéticos, están condenados a fracasar porque ignoran que la digestión requiere temperatura normal en el aparato digestivo para ser fuente de sangre pura y vida sana en el individuo.

Actividad eliminadora de la piel del enfermo y, especialmente "refrigeración" interior de su vientre son condiciones indispensables para evitar putrefacciones intestinales, compañeras inseparables de toda dolencia y agentes mortíferos que jamás faltan en todo deceso.

Sabemos que un motor recalentado en su interior, dilatando sus cilindros produce la fricción que dificulta el trabajo de la máquina y la destruye. De la misma manera la fiebre interna, que en grado variable es común a todo enfermo, congestiona, debilita y destruye los órganos internos del cuerpo, al mismo tiempo que altera y dificulta las importantes funciones de la piel y pulmones.

La nutrición normal no exige esfuerzos al organismo, lo que significa que tampoco se alteran las temperaturas del cuerpo que respira aire puro por los pulmones y por la piel y que ingiere alimentos naturales, como las frutas crudas y semillas de árboles. Esta nutrición proporciona al

organismo lo que necesita sin dejar impureza en él y ella supone eliminaciones normales. De aquí que la salud, en último término, depende de la nutrición.

La nutrición innatural, inadecuada, exigiendo un excesivo y prolongado trabajo a los órganos correspondientes, es causa de fiebre interna, con el desequilibrio térmico del cuerpo que favorece las putrefacciones intestinales, las que, junto con desnutrir impurifican la sangre del individuo, rebajando su energía vital y originando las diversas anormalidades que erróneamente se clasifican como males diversos.

La enfermedad, pues, cualquiera que sea su nombre o manifestación, siempre está constituída por alteración, mayor o menor, de las funciones de nutrición y eliminación, causada por fiebre interna del vientre.

Efecto del desarreglo funcional es el debilitamiento de la energía vital por desnutrición e intoxicación variable del individuo. La "debilidad" que caracteriza a los enfermos crónicos, revela al desnutrido e intoxicado.

Insistimos, en todo enfermo la digestión está más o menos alterada por fiebre interna, que origina fermentaciones pútridas que destruyen las propiedades nutritivas de los alimentos y producen substancias tóxicas que envenenan la sangre, en proporción variable.

Se comprende entonces que el punto de partida y el laboratorio que origina y mantiene toda dolencia siempre está en el vientre.

Antes de terminar este tema llamaré la atención del lector al epígrafe que lo encabeza, donde el doctor Arbuthnot Lan dice: "Libremos al cuerpo de sus toxinas y alimentémoslo correctamente y estará hecho el milagro de la salud".

Sin embargo, estas verdades fallan en la práctica si no se tiene en cuenta el factor temperatura, que es decisivo en la digestión. Para que la alimentación del hombre sea correcta es preciso que el proceso digestivo se realice a la temperatura de 37 grados centígrados y, como la vida civilizada afiebra las entrañas es necesario "refrigerar" constantemente el aparato digestivo para obtener una alimentación "correcta", fuente de sangre pura.

Por fin, no olvidemos esto: Respirando aire puro, con buenas digestiones y activas eliminaciones por la piel, riñones e intestinos, nadie puede morir, salvo accidente, aunque viva entre microbios.

El iris de los ojos jamás revela la presencia de microbios como anormalidad, pero sí demuestra la presencia de parásitos como agentes de impurificación orgánica.

Esta es la prueba palpable de la diferencia que hay entre microbios y parásitos.

Enfermedad aguda y crónica

La alteración de la salud puede ser *aguda* o *crónica*. La primera denuncia un activo esfuerzo de la energía vital para restablecer la normalidad orgánica alterada o perdida por vida innatural. Ella constituye crisis curativa que, si es favorecida y no sofocada, restablece la salud integral del

cuerpo. Las dolencias agudas son propias de la infancia y de personas robustas.

En el enfermo crónico el organismo convive con su desarreglo funcional porque carece de la energía vital suficiente para operar una *crisis* curativa, vale decir, un proceso agudo de purificación. Los males crónicos predominan en la vejez y en individuos debilitados por desnutrición e intoxicación o tratamiento medicamentoso.

Sólo sana la enfermedad aguda, porque solamente ella revela defensas naturales adecuadas y capaces de libertar al organismo de la impurificación que altera su normal funcionamiento. Para sanar de la enfermedad crónica es preciso convertirla en aguda; de aquí que sea indicio de curación cuando, practicando tratamiento natural, el enfermo ve reaparecer los síntomas agudos de su dolencia antes sofocados con medicamentos o intervenciones quirúrgicas.

Una gonorrea que se sofoca mediante lavados astringentes y cáusticos de la uretra o vagina, a los pocos días de tratado el enfermo según mi Doctrina Térmica, reaparece como recién contraída, porque, normalizando su nutrición y activando sus eliminaciones el organismo pone enérgicamente en acción sus defensas para expulsar por la supuración de sus mucosas uretrales o vaginales las inmundicias acumuladas en su vientre por desarreglos digestivos.

Mi Doctrina Térmica, favoreciendo la tendencia curativa del organismo, activa los síntomas agudos que defienden la vida del cuerpo. En cambio, la medicina medicamentosa, confundiendo el síntoma con el mal mismo, pretende combatir éste suprimiendo su manifestación, mediante tóxicos que rebajan la energía vital y detienen la actividad defensiva del organismo.

Fiebre externa, erupciones, diarreas, dolores, supuraciones, etc., en sí no son actividades perjudiciales sino revelaciones defensivas del organismo que acusan en él la existencia de materias muertas, de substancias extrañas al cuerpo vivo que es preciso destruir y eliminar para librar a éste de su dañina presencia. La composición y circulación de la sangre se alteran con la presencia de estas materias morbosas causando trastornos diversos que erróneamente se clasifican como otras enfermedades.

La medicina sintomática, que se practica como ciencia oficial, es anticientífica porque desconoce el hecho de que, estando nuestro cuerpo regido por leyes inmutables, sus reacciones naturales lo llevan siempre a actuar en su propia defensa. Combatir de frente estas reacciones manifestadas en el síntoma, es desarmar a la Naturaleza y obligar al organismo a convivir con sus propios enemigos. No es de extrañarse, pues, que suprimiendo los síntomas con drogas calmantes, las dolencias agudas, siempre curables, se conviertan en males crónicos, incurables por esos medios. Así se explica que, mientras las estadísticas acusan progresiva disminución de las defunciones por afecciones agudas, como viruela, escarlatina, tifus, etc., los males crónicos, como tuberculosis, diabetes, cáncer, locura, sífilis, afecciones cardíacas, cerebrales, hepáticas y renales, aumentan cada día la cifra de nuestra morbilidad y mortalidad.

Una persona que carece de síntomas agudos puede ser más enferma que otra en apariencia achacosa. Esto se explica porque, mientras la primera tiene embotada su sensibilidad por la intoxicación crónica, la última es sensible porque posee defensas orgánicas activas y enérgicas.

Se explica también así que, mientras alguien que nunca se enfermaba, cae muerto súbitamente, otro, que se ha quejado toda su vida, muere de vejez.

Toda dolencia supone fiebre y fiebre gastro intestinal constituye la naturaleza íntima de todo proceso morboso

Sabemos que según mi Doctrina, fiebre es un proceso inflamatorio y congestivo de los tejidos afectados por reacción nerviosa y circulatoria. Ella se origina y mantiene por irritación, inflamación y congestión de las mucosas y paredes del tubo digestivo, como lo revela el iris de los ojos y el pulso de todo enfermo (1).

Debemos siempre tener presente que no existe enfermo sin fiebre, aunque no la acuse el termómetro.

En las crisis agudas el estado febril aparece a la superficie del cuerpo, mientras que en los males crónicos la fiebre, en grado variable, siempre está refugiada al interior del vientre. Tenemos entonces que sólo la fiebre externa es signo de defensa orgánica y que la fiebre interna denuncia incapacidad defensiva del organismo, razón por la cual ella es la compañera inseparable del enfermo sin síntomas.

La fiebre externa puede apreciarse por el termómetro aplicado bajo el brazo, pero la fiebre interna sólo se constata por el pulso y la observación del iris de los ojos, como se explicará al hablar de la investigación del estado de enfermo. De aquí el error de la medicina de buscar la fiebre en la axila del paciente cuando se asila en el interior de sus entrañas.

Como veremos más adelante, no existen enfermedades de naturaleza diversa entre sí, porque todo proceso morboso, cualquiera que sea su nombre o manifestación, supone trastornos variables de la nutrición en general y de la digestión en particular por fiebre gastro intestinal.

Como lo comprueba la irilogía, *todos los procesos morbosos, sin distinción de nombres, entre sí son análogos, con origen común, porque toda enfermedad siempre comienza por desarreglos digestivos; también común*

(1) Dice el Evangelio: "Había en Cafarnaúm un funcionario regio, que tenía un hijo enfermo. Este tal, habiendo oído decir que Jesús venía de Judea a Galilea fué a encontrarle, suplicándole que bajase a curar a su hijo, que estaba muriéndose. Pero Jesús le respondió "Vosotros si no veis milagros ni prodigios, no creéis". Instábale el funcionario regio: "Ven, Señor, antes que muera mi hijo". Dícele Jesús: "Anda, que tu hijo está bueno". Creyó aquel hombre a la palabra que Jesús le dijo, y se puso en camino. Yendo hacia su casa, le salieron al encuentro los criados, con la nueva de que su hijo estaba ya bueno. Preguntóles a qué hora había sentido mejoría. Y le respondieron: "Ayer, a la hora séptima, le dejó la *calentura*". Reflexionó el padre que aquella era la misma hora en que Jesús le dijo: "Tu hijo está bueno". ¿Qué enfermedad curó Cristo? Pues la Fiebre, la Calentura.

es su tendencia que, mediante el síntoma procura la defensa orgánica; y, por fin, común es el camino que aleja toda anormalidad del cuerpo: restablecimiento de las funciones de nutrición y eliminación, mediante el equilibrio térmico del organismo.

Todo proceso morboso abarca el organismo entero, en forma más o menos acentuada y compromete sus defensas generales.

Error profundo es hablar de enfermedades de los oídos, del apéndice, vesícula biliar, ojos, hígado, corazón y riñones, porque el cuerpo no se enferma por partes, ya que él constituye un todo indivisible, regado por la misma sangre y activado por el flúido nervioso.

Por fin, las "enfermedades" no se "pegan" porque, constituyendo ellas en todo caso desarreglo funcional, son personalísimas. Así, una mala digestión no contamina a la persona que convive con el enfermo víctima de ella.

CAPITULO VII

LA SALUD Y SUS MANIFESTACIONES

La clave de la salud está en mantener el equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo. Esto se conseguirá cumpliendo cada día los mandatos de la ley natural, referidos en el Capítulo II.

El hombre sano no existe, sino como rara excepción y hay que buscarlo lejos del ambiente civilizado. Muchas personas que se creían exponentes de salud y que podían llevar la vida sin trabas, pues jamás notaban malestar, mueren repentina y prematuramente, lo que nos manifiesta que estaban enfermas y que, si no se daban cuenta de ello, era debido a que sus nervios estaban aletargados y sus defensas naturales vencidas por intoxicación crónica.

El falso concepto corriente de salud y enfermedad, que juzga por los síntomas y apariencias, lleva generalmente a calificar de sana y robusta a cualquier persona que sobresalga por sus condiciones físicas de musculatura o fuerzas, lo que hace que buena parte de la juventud se dedique con exageración a ejercicios gimnásticos hasta conseguir una forma y musculatura sobresalientes, pensando con ello haber perfeccionado sus condiciones orgánicas, cuando en realidad lo que se ha conseguido ha sido un desequilibrio orgánico, es decir, un estado de enfermedad crónica.

No hay, pues, que exagerar ninguna facultad ni cualidad del organismo, porque ello va en menoscabo de otras aptitudes o condiciones fisiológicas de nuestra naturaleza, produciendo con ello el desequilibrio orgánico que es alteración de la salud.

Con lo expuesto no se crea que condenamos los deportes y ejercicios gimnásticos que atraen tanto a la juventud; lejos de esto, no sólo los aconsejamos sino que los creemos indispensables para el desarrollo físico en los jóvenes de las ciudades especialmente, ya que la vida que en éstas se hace es de poco movimiento y actividad. Condenamos sí la exageración que lleva a abusar de las aptitudes fisiológicas para conseguir un desarrollo corporal desproporcionado a las necesidades del sujeto.

Para justificar nuestro punto de vista, nos bastará citar el caso del conocido atleta Eugenio Sandow, que por su bella musculatura, por mucho tiempo en Europa fué considerado modelo de salud y energía física, muriendo repentinamente y en mitad de la vida a los 52 años de un ataque cardíaco.

Cualquier anormalidad frecuente en la digestión, que constituye el centro del funcionamiento de nuestro organismo, nos revela una falla que, si no es debidamente atendida, con seguridad originará males mayores.

Los ojos del individuo reflejan el estado interior de su cuerpo. Como se verá más adelante, el iris de los ojos de una persona es maravilloso espejo donde se refleja su constitución orgánica, el estado de pureza de su sangre y las anomalías orgánicas con congestión y anemia de los órganos y tejidos de su cuerpo.

También el rostro y su expresión revela el estado general de salud de una persona.

El cuerpo del hombre sano posee las siguientes características: color uniformemente rosado, porque la sangre buena es roja y flúida; no espesa y obscura; piel húmeda y caliente sin exceso, porque en el calor templado y en su uniforme distribución en el cuerpo está la normalidad; carnes enjutas pero lozanas, porque las grasas constituyen materias extrañas y dañinas; flexibilidad muscular; pelo íntegro, dentadura vigorosa; mirada clara y serena; orejas carnosas y rosadas; cuello delgado y cilíndrico; boca siempre cerrada; pecho levantado y vientre liso; espalda derecha y hombros simétricos, a igual nivel; andar airoso y ligero; excrementos inodoros, color bronceado y de forma cilíndrica, que se expulsan dos o tres veces al día, sin esfuerzo ni adherencias. Además el aliento y el sudor carecen de olor desagradable; la lengua siempre está limpia; los pies se mantienen calientes en todo tiempo.

Todo cuerpo sano posee resistencia al frío y calor, sin fatigarse con el trabajo o ejercicio moderado; también el estómago sano sin desfallecer resistirá la sed y el hambre. Se come con hambre y se descansa tranquilo, despertándose animoso y optimista.

Las características del cuerpo sano, como se ve, corresponden al ideal de belleza física, tanto en el hombre como en la mujer. En efecto, salud y belleza son exponentes de normalidad, así como los términos opuestos denuncian anormalidad orgánica.

Para conservar la salud y belleza es preciso formar sangre pura mediante digestiones normales. Para que la digestión sea normal se requiere una temperatura normal al interior del vientre, la que se mantendrá mediante alimentos naturales de fácil digestión: a lo menos en el desayuno y once, siempre se comerá fruta cruda solamente. Por otra parte, es preciso activar la eliminación de las materias malsanas a la economía orgánica, mediante ejercicios corporales y transpiraciones al sol o vapor, cada día. No se permitirá el frío de los pies, combatiéndolo con vida al aire libre. Por fin, es indispensable para la salud respirar aire puro de día y de noche, durmiendo con ventana abierta; este recurso dará colores hermosos al rostro sin necesidad de artificios.

Si el hombre viviese desnudo o semicubierto, comiera solamente alimentos crudos, como frutas, semillas y ensaladas y durmiera al aire libre y sobre la tierra desnuda, moriría de viejo alrededor de los 150 años.

CAPITULO VIII

ENFERMAMOS POR DESEQUILIBRIO TERMICO DEL CUERPO

Según mi Doctrina Térmica, la salud del hombre depende de su lucha contra el calor interno de su cuerpo, porque él es el único ser de la creación que vive enfermo desequilibrando sus temperaturas, con la cocina que afiebra sus entrañas y con ropas y abrigos que enfrían su piel por sustraerla al conflicto térmico de la atmósfera. Según esto, la salud no se conquista sino que se cultiva cada día mediante el equilibrio térmico del cuerpo.

Enfermedad *funcional* y no *microbiana* es la característica de toda dolencia del hombre, como se ha dicho.

Enfermamos o sea, perdemos la salud, vale decir la normalidad funcional del organismo, por alterar el calor que debe ser uniforme en el cuerpo. En otros términos, las funciones de nutrición y eliminación se alteran según sea mayor o menor el calor en los órganos correspondientes.

Hemos visto que el estado de enfermo supone *fiebre gastro intestinal.* Esta fiebre altera la salud y mata porque desnutre e intoxica a sus víctimas.

En efecto, la fiebre del aparato digestivo transforma en putrefacción el contenido intestinal, alterando también las funciones de nutrición y eliminación de los pulmones y de la piel. Como el corazón, en su actividad sigue a la temperatura, la fiebre gastro intestinal acelera su ritmo aumentando la frecuencia de la ola sanguínea a los pulmones. De aquí que progresivamente se congestionen sus tejidos, estrechando el espacio destinado al aire en ellos y disminuyendo así la capacidad de trabajo de los órganos respiratorios. La piel, verdadero segundo pulmón y riñón, también se incapacita para desempeñar sus funciones por falta de normal riego sanguíneo en la superficie del cuerpo, debido a la congestión de las entrañas afiebradas. Se ve, pues, el trastorno general que sufre el funcionamiento de la máquina humana por la fiebre gastro intestinal, propia de todo enfermo, en grado variable.

Así se explica que el hombre muera de fiebre o calentura y no por obra de microbios.

La salud, o sea el normal funcionamiento del organismo, requiere temperatura normal y uniforme en el cuerpo. Los escalofríos revelan agudo desequilibrio térmico del organismo y preparan el desarreglo general que después se diagnosticará según sea el órgano más afectado.

Nuestro cuerpo tiene dos envolturas. La externa se llama piel y la interna, mucosa. Esta cubre las cavidades interiores de nuestro organismo. La salud, es decir la normalidad funcional orgánica, sólo es posible con temperatura equilibrada de la piel y mucosa.



La fiebre interna devorando la vida por desnutrición e intoxicación. Como se verá, éste es el enemigo —y no el microbio— que debemos combatir en todo enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia.

Existiendo 37 grados sobre las mucosas del aparato digestivo, tendremos digestiones sanas que serán fuente de sangre pura. Si además, dicha temperatura existe también sobre la piel, las eliminaciones por sus poros serán adecuadas a las necesidades del cuerpo.

Salvo intoxicación con aire viciado, toda dolencia, cualquiera que

sea su nombre o manifestación, siempre se origina y mantiene por desequilibrio térmico del cuerpo, de intensidad variable. Repetimos, la fiebre interna produce la putrefacción de los alimentos, los que corrompiéndose, en lugar de nutrir, envenenan el organismo. La fiebre interna acelera el ritmo cardíaco y hace que el corazón lance a los pulmones con mayor frecuencia la ola sanguínea, congestionando los órganos respiratorios y debilitando sus funciones de nutrición y eliminación. La fiebre interna, congestionando las entrañas, produce anemia de la piel. La deficiente circulación sanguínea en la piel incapacita a este órgano para desempeñar su importante función eliminadora por los poros.

De aquí resulta que el desequilibrio térmico, mientras favorece la elaboración de tóxicos en el intestino afiebrado, impide la expulsión de dichos venenos por la piel anémica y fría. Tenemos, pues, explicado el "debilitamiento" característico de todo enfermo, cuya fuerza vital se deprime por desnutrición e intoxicación progresiva.

El iris de los ojos revela la exactitud de lo expuesto, como se explica más adelante.

Según esto, el origen de toda enfermedad está en los desarreglos digestivos que se originan y mantienen por la fiebre del estómago e intestinos del enfermo. Este calor anormal se desarrolla como efecto de esfuerzos prolongados que se ve obligado a realizar el aparato digestivo para elaborar alimentos inadecuados. Se explica así la definición de Fiebre, según mi Doctrina Térmica: ella es fenómeno de naturaleza inflamatoria y congestiva, originado por reacción nerviosa y circulatoria cuando los nervios son irritados o sometidos a trabajo mayor que el normal.

Junto con congestionar las mucosas del interior de su vientre con alimentación innatural, el hombre afemina su piel con abrigos exagerados y vida sedentaria y a la sombra. Es así como se prepara y mantiene el estado de enfermo y sus síntomas o manifestaciones por desequilibrio térmico del cuerpo.

Si comemos naranjas u otra fruta cruda, en cualquier cantidad que sea, y observamos el pulso antes y después de esta comida, comprobaremos que no se ha producido alteración apreciable en la actividad cardíaca. Pero si estas observaciones las hacemos antes y después de un abundante almuerzo o cena, en que se han ingerido carnes, conservas, aliños, dulces y licores, nos llamará la atención el aumento de las pulsaciones que, de 70 que eran antes de comer, después de este acto han subido a alrededor de 100 por minuto, lo que nos revela el alza de la temperatura interna del cuerpo, porque la actividad cardíaca se acelera con el calor.

La sensación de frío a los pies y calor a la cabeza, que acompaña a las buenas comidas, nos revela el desequilibrio térmico del cuerpo, con aumento de su calor interior, por efecto del trabajo forzado del estómago e intestinos.

Siendo las frutas crudas el alimento natural del hombre, su digestión no impone trabajo anormal a los órganos digestivos, lo que significa que tampoco se altera el equilibrio térmico del cuerpo, elaborando alimentos adecuados.

Origen de la fiebre interna

Como se ha dicho, la fiebre interna se origina y mantiene por reacción nerviosa y circulatoria originada por prolongado esfuerzo digestivo para elaborar alimentos inadecuados.

Es ley física que todo trabajo desarrolla calor. Mayor trabajo, mayor calor también. Así, si aserramos madera a mano, observaremos que los músculos del brazo progresivamente se calientan y congestionan hasta llegar a hincharse si se exagera el ejercicio. Se ha producido entonces una fiebre muscular por reacción nerviosa y circulatoria porque los nervios han sido sometidos a trabajo forzado.

El mismo fenómeno se produce en el aparato digestivo del hombre. La naturaleza ha destinado el estómago e intestinos del ser humano para elaborar la digestión de frutas, ensaladas y semillas de árboles en su estado natural. Con estos alimentos el trabajo del aparato digestivo se realiza sin esfuerzo, en dos horas a lo más. Pero, estas mismas substancias cocidas o asadas prolongan el trabajo digestivo a tres o más horas, lo que se traduce en un principio de congestión y mayor calor. Ahora, alimentos cocinados a base de productos de origen animal y cadavéricos, con aliños irritantes y todavía mezclados con bebidas alcohólicas, obligan a las mucosas del estómago e intestinos a forzar su trabajo, que se prolonga tres o cuatro veces más que lo normal. Este mayor y prolongado trabajo se traduce en mayor calor, vale decir en fiebre gastro intestinal, que favorece la putrefacción de los alimentos y es fuente de venenos que impurifican la sangre, afectando los órganos vitales del cuerpo humano y produciendo diferentes síntomas constitutivos de las diversas dolencias clasificadas por la Patología.

Repetimos, productos cadavéricos o de fábrica, licores y manjares aliñados, imponen trabajo forzado a los órganos digestivos, esfuerzo que se traduce en congestión de las mucosas y paredes del estómago e intestinos, elevando así la temperatura interna del vientre, con debilitamiento del calor de la piel y extremidades. El pulso, que como sabemos, guarda relación con la temperatura interior del cuerpo, con su aceleración, denuncia el efecto febril causado por la alimentación insana.

Desde que el hombre deja el pecho de su madre, comienza a introducir en su estómago alimentos inadecuados que congestionan, afiebran, debilitan y degeneran sus mucosas y tejidos. El iris revela este proceso, mostrando disgregados y esponjosos los tejidos correspondientes al estómago e intestinos. Por otra parte, enfundada la piel con abrigos exagerados, se enfría progresivamente la superficie del cuerpo que necesita estar en conflicto con el frío de la atmósfera para desarrollar calor por reacción nerviosa y circulatoria.

Si cada día en el espacio de años, se reproduce este proceso de congestión interna y afeminamiento de la piel, no es de admitirse que, salvo gran resistencia por contextura orgánica privilegiada, el estómago e intestinos presenten mucosas y paredes de tejidos esponjosos, crónicamente inflamadas, causa de constante desequilibrio térmico en el cuerpo que, alterando

la normalidad funcional del organismo, es origen de desarreglos generales y trastornos locales, desde la dispepsia hasta la degeneración orgánica.

Se explica así el frío de la piel y extremidades, característico de los ancianos, siempre unido a la aceleración de su pulso, que revela la fiebre crónica de sus entrañas.

Iniciada la fiebre interna, la víctima de ella, progresivamente se ve encerrada en un círculo vicioso, en que el calor anormal del vientre favorece la corrupción de sus alimentos y la fermentación pútrida de éstos, elevando la temperatura local, favorece nuevas putrefacciones.

Efectos de la fiebre interna

Los alimentos de origen animal, como carne y su jugo, leche, huevos, caldo y mariscos, introducidos en estómago e intestino afiebrados, se corrompen, originando fermentaciones malsanas que, junto con despojar a esos alimentos de sus propiedades benéficas, cargan la sangre de substancias tóxicas, materias extrañas a los tejidos vivos del cuerpo o substancias morbosas.

Estas materias extrañas, que también se transmiten a la descendencia con la sangre, cambian la forma del cuerpo y especialmente el rostro y cuello del individuo, dando lugar al diagnóstico por la expresión del rostro de Kuhne, del que hacemos referencia en el Capítulo XII.

Estas substancias morbosas irritan, congestionan, debilitan y destruyen los tejidos y órganos del cuerpo menos resistentes, dando lugar a las dolencias localizadas en diversas partes del organismo y catalogadas con diversos nombres por la Patología.

Por otra parte, como efecto de la fiebre interna, se producen dos fenómenos que debemos considerar: uno general, la "debilidad" por desnutrición e intoxicación, característica de todo enfermo en grado variable y, el otro local, inflamación generalmente dolorosa, en la parte del cuerpo directamente afectada, y síntoma o manifestación localizada del desarreglo general.

Las materias inadecuadas para incorporarse a la economía del cuerpo, introducidas con los alimentos innaturales o derivadas de las fermentaciones pútridas del intestino, alteran la composición normal de la sangre que se acidifica. Además, cargado de substancias extrañas el flúido vital, pierde su fluidez y se moviliza con dificultad. De aquí la impurificación y mala circulación de la sangre que revela el iris, en grado variable, en todo enfermo crónico.

Por otra parte, las fermentaciones malsanas desarrollan gases tóxicos que penetran a través de los tejidos porosos del cuerpo, de preferencia hacia arriba, afectando con su acción irritante y corrosiva los órganos del pecho, cuello y cabeza. Condensándose estas materias gaseosas en el cerebro o en los órganos respiratorios, producen irritaciones, inflamaciones, y dolores locales que erróneamente se atribuyen a la acción microbiana.

Tanto la llamada tuberculosis pulmonar como la parálisis sólo son curables actuando sobre el vientre, donde se originan.

Los alimentos inadecuados, en diversos individuos, no siempre producen el mismo desastroso efecto para su salud, pues ello depende de la potencia digestiva de cada organismo.

Las personas que por herencia poseen una contextura privilegiada de su estómago e intestinos, poseyendo también una mayor capacidad de trabajo y resistencia de estos órganos, pueden digerir con relativa facilidad, alimentos que estómagos de inferior constitución sólo pueden hacerlo con extraordinario esfuerzo.

Así se explica que el desequilibrio térmico del cuerpo, que se origina como efecto del esfuerzo extraordinario que exige la elaboración de alimentos inadecuados, varíe según sean fuertes o débiles el estómago e intestinos de cada persona. También este desequilibrio térmico puede ser pasajero o estable, según sean aislados o repetidos los desarreglos de la digestión.

Lo dicho explica también que personas que viven cometiendo diarios errores y excesos en la alimentación, suelan vivir aparentemente sanas y alcanzar edades avanzadas. Estas personas están gastando una vitalidad acumulada por sus progenitores y despojando de ella a su descendencia, condenada a pagar los errores de sus padres.

Mi doctrina del desequilibrio térmico como causa de desarreglo funcional del organismo, explica por qué los enfermos crónicos sienten agravarse sus achaques en tiempo frío y se alivian en época de calor.

Por otra parte, la fiebre interna, convirtiendo el vientre en laboratorio de putrefacciones que impurifican la sangre, cargándola de substancias ácidas, irritantes y corrosivas, obliga a los órganos encargados de purificar o de hacer circular el flúido vital, a un constante y forzado trabajo que irrita, congestiona, debilita y destruye los tejidos del corazón, hígado, riñones, bazo, venas y arterias. Todas las enfermedades de estos órganos, pues, tienen su origen en los desarreglos digestivos, originados y mantenidos por la fiebre interna, que es preciso combatir para remover toda dolencia. Afecciones nerviosas también son efecto de impurificación de la sangre por desarreglos crónicos de la digestión.

Garganta, ojos, oídos, narices y cuero cabelludo se enferman a consecuencia de la acción irritante y corrosiva de los tóxicos que se derivan de las putrefacciones intestinales que suben a la cabeza a través de los tejidos porosos del pecho y cuello.

Inflamaciones glandulares, irritaciones y afecciones de la piel y mucosas, son efecto de las materias tóxicas de que el organismo procura defenderse, reteniéndolas en el sistema ganglionar o expulsándolas por la piel o mucosas.

Todo proceso morboso localizado en el organismo, desde la simple inflamación hasta el tumor, representa defensa orgánica que deposita en una zona del cuerpo materias corrompidas elaboradas en putrefacciones intestinales y retenidas por deficientes eliminaciones de la piel, riñones e intestinos.

Afecciones venéreas o de cualquier otra naturaleza suponen en el organismo existencia de terreno impuro, preparado y mantenido por crónicos y graves desarreglos digestivos, como efecto de putrefacciones intestinales por fiebre interna.

Bien podemos, entonces, afirmar que, salvo intoxicación con aire malsano, drogas o inyecciones, *los desarreglos digestivos originan y mantienen la enfermedad, cualquiera que sea su nombre o manifestación.* El iris de los ojos revela que de la zona digestiva parte la ofensiva enfermante al órgano afectado por cualquiera dolencia.

El estómago es, pues, la oficina del cuerpo donde se fragua la salud y la vida, según la frase del inmortal Cervantes.

También Kuhne corrobora lo dicho, afirmando que "no existe enfermo con buena digestión ni persona sana con mala digestión", porque el proceso digestivo pone su sello al estado de salud o enfermedad del individuo.

La fiebre interna, favoreciendo las putrefacciones intestinales que desnutren e intoxican al hombre, constituye el verdadero enemigo de su salud. Ella convierte el vientre en laboratorio de todos los males que sufre el ser humano, produciendo el terreno impuro y la temperatura febril adecuada para la vida microbiana.

La vida y prosperidad del microbio requiere dos puntos de apoyo: terreno malsano y temperatura de fiebre, elementos ambos que se originan como efecto de nutrición inadecuada. Faltando cualquiera de estos dos factores, la vida microbiana no puede existir ni mantenerse.

Frente, pues, a la teoría de la infección microbiana, opongo mi concepto de *desarreglo funcional del organismo, por desequilibrio de sus temperaturas, como causa de todos los males del hombre.*

No olvidemos, pues, que la lucha del individuo depende de su lucha contra el calor interno de su cuerpo, porque el ser humano cada día afiebra sus entrañas con la cocina y enfría su piel con ropas y abrigos inadecuados.

Por fin, la salud no se conquista. Ella se cultiva cada día mediante el equilibrio térmico del cuerpo.

CAPITULO IX

FIEBRE CURATIVA Y FIEBRE DESTRUCTIVA

Para la medicina que se guía por el termómetro no hay "dos fiebres' como no hay "dos calores animal". Conforme, el calor animal es un fenómeno único, pero su distribución puede ser uniforme o desequilibrada. En el primer caso, tendremos salud y en el segundo enfermedad, vale decir, desarreglo funcional del organismo. Este desequilibrio térmico, característico del estado de enfermo, se revela en el iris de los ojos del sujeto, como lo explico en mi libro sobre esta materia.

Aun cuando ya hemos hablado de la fiebre como característica del estado de enfermo, una vez más vamos a insistir sobre este tema de capital importancia.

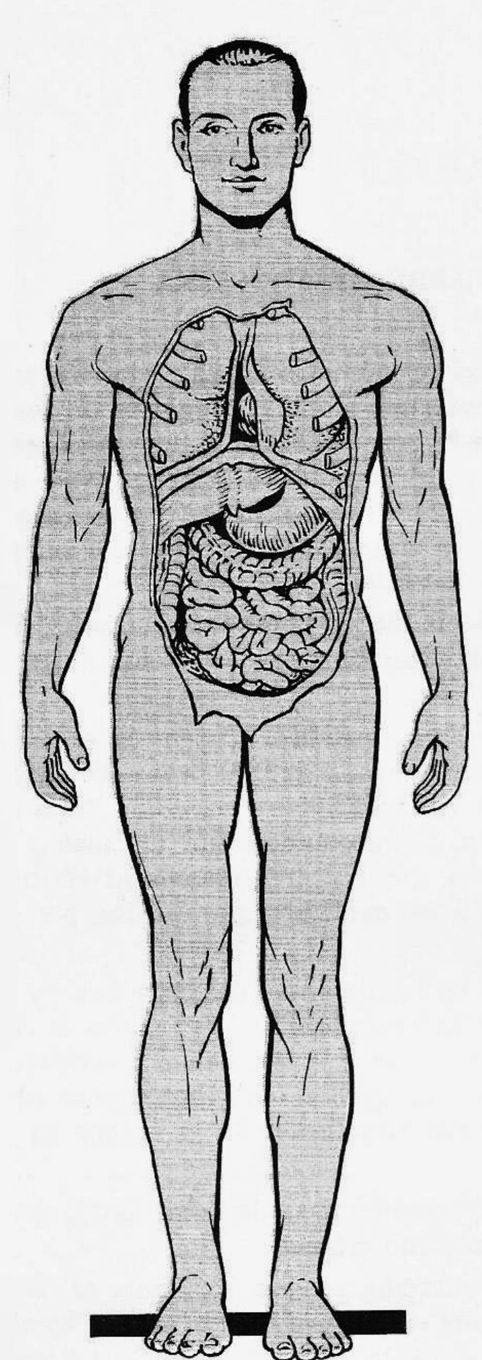
Según mi Doctrina Térmica tres clases de fiebre existen: la *externa*, que puede controlarse por el termómetro aplicado bajo el brazo del enfermo; la *interna*, que domina el interior del vientre y va unida a falta de calor normal en la piel y extremidades, descubriéndose por el pulso y el iris de los ojos; por último la fiebre *local*, que preferentemente afecta una zona u órgano determinado del cuerpo y se manifiesta por latidos, punzadas, cansancio localizado o escozores.

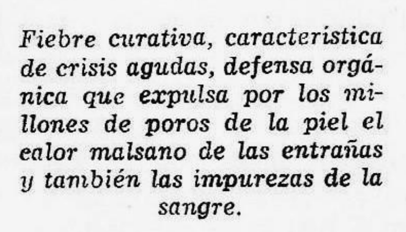
La fiebre externa revela actividad en las defensas del organismo y la interna acusa incapacidad defensiva de la naturaleza. Por su parte, la fiebre local, constituyendo irritación, inflamación y congestión por accidente o por materias morbosas (abscesos, tumores, golpes, etc.), también es perjudicial, porque altera y dificulta la libre circulación de la sangre en el órgano o tejidos afectados.

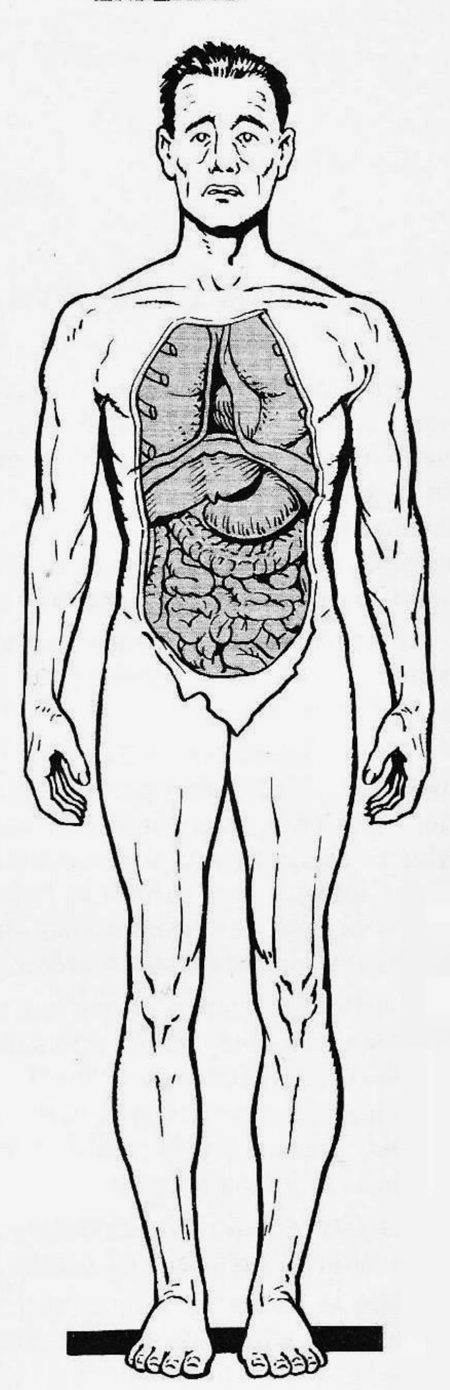
La fiebre externa caracteriza al enfermo víctima de crisis aguda y la fiebre interna mantiene el estado de enfermo crónico.

Sólo la fiebre externa favorece la curación porque, mediante el calor extendido a través de todo el cuerpo, activa los procesos vitales y ayuda a la purificación de la sangre y tejidos, destruyendo y expulsando materias orgánicas muertas, acumuladas en el cuerpo por herencia o por nutrición inconveniente.

La fiebre que sale a la piel es curativa, porque purifica la sangre a través de sus millones de poros. La fiebre de las entrañas es destructiva porque altera la composición y circulación de la sangre. Ella pudre los alimentos convirtiéndolos en venenos y encharca la sangre en las entrañas, haciendo deficiente su circulación en la piel y extremidades del cuerpo.




Fiebre curativa, característica de crisis agudas, defensa orgánica que expulsa por los millones de poros de la piel el calor malsano de las entrañas y también las impurezas de la sangre.



*Fiebre destructiva, característica de todo enfermo crónico. Ella mata la vida por desnutrición e intoxicación progresiva porque **favorece las putrefacciones intestinales y dificulta la acción eliminadora** de la piel que se vuelve anémica y cadavérica.*

Así se acorta y pone fin a la vida por desnutrición e intoxicación. Esta fiebre interna no sólo altera la nutrición y eliminación intestinal, sino también estos mismos procesos de los pulmones y piel.

En efecto, el calor interno del vientre acelera el corazón, cuya sobreactividad congestiona los pulmones y disminuye el riego sanguíneo de la piel y extremidades del cuerpo.

Se comprende, pues, la necesidad de sacar a la superficie del cuerpo su fiebre interna y producir *fiebre artificial* sobre la piel, a fin de normalizar la circulación de la sangre y favorecer su purificación, por exhalación cutánea o por transpiración a través de los poros.

Cómo producir fiebre curativa

Atacando la piel con frío la obligamos a desarrollar calor por reacción nerviosa y circulatoria. Exponiendo la piel al conflicto con el frío del aire o del agua, obligaremos al organismo a desarrollar calor externo para defenderse del frío que lo ataca. Este calor lo lleva la sangre que es así desalojada de las entrañas. El frío activa el cambio orgánico por el calor que despierta la reacción nerviosa del conflicto térmico. Mientras más activa y prolongada es esta reacción de calor que sigue a la aplicación fría, más intenso y duradero será el beneficio obtenido. La reacción será óptima, cuando el cuerpo esté en transpiración y el agua lo más fría posible, cuidando la reacción por medio de ejercicios o abrigo adecuados.

Mediante el calor del sol o del vapor, es también posible combatir la perjudicial fiebre interna y producir benéfica fiebre a la superficie del cuerpo enfermo. En este caso debe alternarse el calor con frotaciones de agua fría como se explica en mi Lavado de la Sangre.

En efecto, la acción del sol sobre la piel debidamente protegida, congestiona este órgano, descargando la congestión interior. El mismo efecto se produce mediante la acción del vapor el que, congestionando la superficie del cuerpo, descongestiona los órganos internos.

Así como toda adecuada aplicación fría sobre la piel tiene reacción de calor sobre ella, las aplicaciones calientes tienen reacción fría, salvo que terminen con una ducha o frotación de agua fresca y sean seguidas de ejercicio adecuado.

El sol y el vapor, no sólo producen fiebre benéfica sobre la piel, sino que a ella atraen las materias malsanas del interior del cuerpo para expulsarlas por los poros.

Es erróneo creer que basta transpirar para eliminar eficazmente las impurezas orgánicas. Afirmo que puede existir abundante transpiración con escasa eliminación de lo perjudicial al organismo. Es lo que le sucede al tísico cuya transpiración no le permite mejorar su sangre porque ésta circula débilmente en su piel, debido a la congestión del interior de su cuerpo. Para obtener una buena eliminación cutánea, es necesario congestionar la piel para que la sangre lleve a los poros sus impurezas.

No basta, pués, transpirar para eliminar con eficacia. Como se ha dicho, la acción del sol o del vapor sobre la piel, además de aumentar su

calor produciendo fiebre curativa, tiene la ventaja de atraer a los poros, para eliminarlas, las materias malsanas del interior del cuerpo. Esto mismo se obtiene con las reacciones de calor, que el frío del aire o del agua. produce sobre la piel.

Según mi Doctrina Térmica debemos distinguir entre transpiración y reacción de calor. Por regla general la transpiración es perjudicial al individuo porque ella enfría su piel, alejando la sangre de la superficie de su cuerpo para congestionar su interior, desequilibrando así su temperatura y debilitando la eliminación por los poros que necesitan activo riego sanguíneo para sus salvadoras funciones de nutrición y eliminación.

En cambio la reacción térmica, resultado de la mayor actividad nerviosa y circulatoria, que despierta en la piel el conflicto con el frío del agua, atrae a la piel la congestión malsana del interior del cuerpo, permitiendo así a los poros la expulsión de los venenos de la sangre, aunque no se transpire, por simple exhalación.

Por fin, la clavadura con ortigas frescas, despierta en el cuerpo enérgica reacción nerviosa y circulatoria, fiebre artificial, estando indicada esta aplicación cuando la piel del enfermo se presenta fría y cadavérica, como en pulmonías, asmas y parálisis. Esta reacción es análoga al efecto que antes la medicina procuraba obtener con las clásicas ventosas y los sinapismos. Congestiones pulmonares, a los riñones o al hígado se derivaban a la piel mediante la acción de ventosas que, congestionando la superficie del cuerpo correspondiente al órgano interno afectado, producían la descongestión de los tejidos interiores. También sinapismos aplicados a las piernas o pies de la víctima de una congestión cerebral, atraen fuertemente la sangre, descargando la congestión de la cabeza.

Con todo lo expuesto llegamos a la conclusión de que *las dolencias sólo pueden curarse mediante fiebre externa*, porque sólo ella es capaz de activar por los poros la expulsión de materias dañinas a la economía orgánica y, al mismo tiempo, descongestionar los órganos internos del cuerpo, combatiendo así la fiebre destructiva de las entrañas en grado variable común a todo enfermo.

Por lo que hace a la fiebre local, es preciso actuar sobre la parte u órgano afectado, refrescando localmente y derivando, a través de los poros, las impurezas acumuladas, causantes de la inflamación febril.

También en aplicaciones frías y calientes tenemos los desinflamantes adecuados para tratar la fiebre localizada en tumores, congestiones, irritaciones, heridas o úlceras, ya sean originadas por depósitos de materias extrañas, por golpes u otros accidentes.

En los casos crónicos con piel fría están indicadas las aplicaciones calientes y en las inflamaciones agudas calientes es preferible la aplicación fría local.

Los saquitos calientes de semillas de pasto miel o flores de heno hervidas 15 minutos y estrujadas, se aplican en los tumores fríos, haciendo antes frotación local fría: ésta despierta la reacción de los tejidos y el calor del vapor de las semillas atrae a la superficie la congestión interna, abriendo los poros, por donde saldrán las materias morbosas que ocasiona-

ban la inflamación local. Esta combinación de calor y frío es el mejor calmante de dolores localizados. La cataplasma de linaza caliente produce análogo efecto.

Las compresas frías de quitar y poner cada 10 minutos, por espacio de una o dos horas, también combaten eficazmente las fiebres e inflamaciones locales y, por tanto, alejan los dolores.

La cataplasma de cuajada de leche produce el rápido refrescamiento de los tejidos afiebrados, descongestionandolos con increíble rapidez.

Por fin, la cataplasma de barro refresca, descongestiona, desinflama, purifica y vitaliza los tejidos afiebrados. Además, el barro es el mejor calmante de todo dolor agudo y caliente.

Más adelante hablaremos de cómo se preparan los elementos indicados.

Termino llamando la atención al error que significa el empleo de bolsas de hielo para combatir la fiebre local e inflamaciones localizadas. En lugar de descongestionar, el hielo paraliza la circulación de la sangre en la zona donde se aplica, dificultando la normalización que se persigue.

CAPITULO X

ENFERMO, DESARREGLO FUNCIONAL, Y ENFERMEDAD, SINTOMA DE DICHO DESARREGLO

La salud, que es normalidad funcional del organismo, sólo es posible con sangre pura y normal circulación de ella en todo el cuerpo.

Si colocamos la mano contra el sol, vemos en ella una masa rojiza, pues todos sus tejidos están impregnados de sangre, sin distinción de piel, nervios, músculos, venas, ligamentos y huesos. Esto mismo ocurre en todo el cuerpo, donde todos sus tejidos y órganos, desde la piel hasta la médula de los huesos están invadidos por la sangre, produciéndose la muerte en los tejidos donde se paraliza la circulación sanguínea, es decir, se presenta la gangrena.

Según esto, la sangre es la vida del cuerpo y de aquí el nombre de flúido vital con que se la designa. Ella es producto de la nutrición en general y de la digestión en particular. Se elabora en el aparato digestivo, circula por arterias y venas bombeada por el corazón, y se purifica a través de los pulmones, de la piel y de los riñones. También filtran la sangre el hígado y el bazo, siendo notable la acción de este último órgano que denuncia, por el iris del ojo izquierdo, dónde se ubica la alteración que sufre su contextura y la impurificación que en él causa la presencia de venenos inyectados en la sangre como drogas milagrosas.

Salvo herencia malsana, la sangre se impurifica respirando aire impuro, con desarreglos digestivos y sofocando la piel con abrigos inadecuados que debilitan su salvador trabajo de segundo pulmón y segundo riñón.

La sangre impura se carga de materias extrañas, pierde su fluidez y se torna espesa y viscosa. Esta alteración en su composición, también altera su circulación en el cuerpo, haciéndose progresivamente escasa en la piel, extremidades y cerebro.

Alterada la composición y circulación de la sangre, todo el cuerpo decae en su vitalidad. En efecto, el sistema nervioso, que es como el dueño de casa en el organismo, depende de la calidad del flúido vital. Sangre pura da nervios sanos, lo que significa vigor general y normalidad funcional de todo el cuerpo. A la inversa, sangre impura deprime la vitalidad nerviosa y, por tanto, las defensas orgánicas y la salud integral del individuo. Por fin, sangre intoxicada por putrefacciones intestinales, vacunas, sueros e inyecciones medicamentosas, conduce a la parálisis por adormecimiento de la energía nerviosa.

Todo enfermo, pues, en grado variable, es víctima de debilitamiento de su vitalidad por impurificación y mala circulación de su sangre. De

aquí que para hacer desaparecer cualquiera dolencia es preciso purificar su sangre mediante buenas digestiones y activa eliminación cutánea. Esto se conseguirá congestionando la piel del enfermo y refrescando sus entrañas, porque enfermamos por desequilibrio térmico del cuerpo, como se ha visto antes.

Con lo expuesto, el lector se dará cuenta de por qué la Doctrina Térmica de salud que enseño, siempre tiene un solo objetivo que realizar en todo enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia. Este objetivo siempre se dirige a purificar su sangre y normalizar su circulación en la piel y extremidades de su cuerpo. Esta doble finalidad, repito, se obtendrá refrescando el aparato digestivo y afiebrando la piel.

Mi doctrina, pues, se dirige al cuerpo entero, como un solo órgano, sin detenerse en los síntomas o manifestaciones de falta de salud.

La sangre pura es alcalina, flúida, de color rojo encendido y se manifiesta en una piel limpia, fresca y sonrosada, sin coloraciones desiguales, manchas, ni venitas.

En la garganta puede apreciarse el estado de la sangre de una persona. Cuando el velo del paladar, la campanilla y las glándulas se presentan con un color rojizo más o menos pronunciado o aparecen inflamaciones de los tejidos de esos órganos, podemos afirmar que la composición de la sangre de esa persona está maleada en grado mayor o menor, según la intensidad de los síntomas.

La sangre mala o impura, ácida, de color más o menos obscuro, conteniendo materias extrañas, pierde su fluidez y, haciéndose más o menos espesa, circula con variable dificultad por el cuerpo, originando trastornos por nutrición inadecuada del organismo e intoxicación general, más o menos grave, de las células en particular. Además, los ácidos que dominan en su composición, son causa de irritaciones, inflamaciones y congestiones. Por fin, el sistema nervioso que mantiene la actividad funcional del organismo, se debilita nutrido por sangre impura.

El cuerpo que posee sangre pura, tiene normalidad en todas sus funciones, vale decir salud, pues el flúido vital circulará normalmente y nutrirá todos sus tejidos y órganos en forma adecuada a sus necesidades. En cambio, la sangre cargada de ácidos e impurezas, se estancará en una y otra parte del organismo depositando esas materias extrañas en los puntos menos defendidos, produciendo irritaciones y congestiones locales.

Con lo expuesto tenemos explicado el origen y desarrollo de todos los síntomas de falta de salud. La sangre mala produce estado de desnutrición e intoxicación general en todo el organismo por pobreza de elementos adecuados a la vida de la célula y abundancia de substancias tóxicas, lo que constituye el estado de *enfermo*. Por otra parte, las reacciones defensivas de los tejidos u órganos afectados por las materias morbosas, dan lugar a congestiones e inflamaciones que caracterizan la llamada *enfermedad local.*

Tenemos así definidos estos dos términos: *enfermo* es el sujeto cuyo organismo sufre un trastorno general en su funcionamiento, por mala nutrición y deficientes eliminaciones; y, *enfermedad* es el síntoma o mani-

festación morbosa localizada del estado anormal que afecta a todo el organismo y que siempre constituye un proceso inflamatorio de intensidad variable.

El *enfermo* puede existir sin *enfermedad.* Esto lo vemos diariamente: se trata de un joven de buena contextura orgánica, pero que lleva vida desarreglada. Sus comidas son verdaderas intoxicaciones y el recargo de substancias extrañas en su cuerpo, cada vez más, se exterioriza por el abultamiento e hinchazón de las formas. Su fuerza vital mantiene una aparente normalidad, sin necesidad de producir una crisis. Es este enfermo ignorado, sin síntomas, el *enfermo* sin *enfermedad.*

Pero si puede existir un enfermo sin enfermedad clasificada, no hay enfermedad sin enfermo, es decir, todo síntoma supone un proceso morboso generalizado a todo el organismo.

El *enfermo* está caracterizado por debilitamiento vital en grado variable por desnutrición e intoxicación proveniente de fermentaciones malsanas en el aparato digestivo. Toda *enfermedad* se caracteriza por inflamación del órgano o zona del cuerpo directamente afectada; este proceso inflamatorio y congestivo puede ser agudo, subagudo, crónico o destructivo.

El iris de los ojos del enfermo revela estos dos aspectos: una impurificación generalizada a todo el organismo y localizaciones del proceso morboso que se manifiestan por irritación, inflamación, congestión o destrucción de las fibras del tejido iridal en la zona correspondiente al punto afectado.

El proceso que determina el estado de *enfermo* es siempre el mismo: respirando aire malsano, manteniendo la piel falta de ventilación y alimentándonos de productos indigestos, introducimos en el cuerpo substancias inadecuadas para su economía, las que quedan entre los tejidos vivos como materias extrañas a ellos. Desde el momento que el organismo acumula estas materias muertas, más o menos tóxicas, ya entra en el estado de enfermo, aunque no se presenten síntomas. A medida que aumentan los desarreglos de la nutrición, las eliminaciones se debilitan por forzado trabajo de los órganos correspondientes, aumentando progresivamente el estado de recargo morboso del cuerpo.

Cargada la sangre de materias sin vida, inadecuadas para formar tejidos vivos, deposita estas substancias tóxicas y dañinas en los órganos o zonas más débiles del organismo donde existe menor defensa, originando irritaciones, dolores, congestiones, inflamaciones crónicas y tumores, clasificados de cáncer o tuberculosis.

La defectuosa circulación de la sangre en el órgano o zona del cuerpo afectada por substancias extrañas, debilita la vida celular, desnutriéndose e intoxicándose los tejidos donde se produce el encharcamiento sanguíneo. Además, la congestión, elevando la temperatura local, favorece fermentaciones pútridas de las materias orgánicas muertas ahí depositadas, deprimiendo progresivamente por intoxicación la vida de los tejidos que las asilan, hasta llegar a producir la muerte de las células, vale decir, procesos destructivos.

Tenemos entonces que el proceso de toda *enfermedad* o afección localizada, es el siguiente: los tejidos que asilan las substancias extrañas se

irritan con su acción ácida y cáustica; desatendido este proceso inflamatorio, se hace crónica la congestión, la que, constituyendo mal riego sanguíneo, gradualmente debilita la vitalidad y resistencia de los tejidos afectados hasta producir la muerte de ellos por desnutrición e intoxicación de sus células; de aquí tumores clasificados de sifilíticos, tuberculosos y cancerosos.

Como se explicará en su lugar, con lo expuesto es fácil comprender que, para obtener el restablecimiento de todo individuo falto de salud, es preciso seguir este doble camino: dirigirse al *enfermo* para normalizar su digestión y activar sus eliminaciones colocando su cuerpo en equilibrio térmico. Además, tratar su *enfermedad*, vale decir, el proceso morboso localizado, descongestionando y derivando las materias malsanas a la superficie del cuerpo y vías de expulsión del bajo vientre.

Terminamos este punto, haciendo notar, una vez más, que en todo enfermo, además de estar alterada la composición de su sangre, se encuentra alterada también su circulación. Atraída al interior del vientre, la sangre congestiona sus órganos y se encharca además en la zona del cuerpo especialmente afectada. Por su parte, la piel se pone anémica e inactiva en la misma medida que se congestionan las entrañas.

Como la sangre lleva el calor, tenemos así el Desequilibrio Térmico del cuerpo, en grado variable común a todo enfermo. Queda entonces indicado el camino de la normalidad: afiebrar su piel y refrescar sus entrañas.

CAPITULO XI

NO HAY ENFERMEDADES DISTINTAS, SOLO HAY ENFERMOS POR DESARREGLO FUNCIONAL DE SU ORGANISMO

"La unidad de la Naturaleza se ha perdido en la soledad del Laboratorio".
Haeckel.

Conocido es el aforismo: "No hay enfermedades, sólo hay enfermos". Esto requiere decir que no existen males de naturaleza diferente, sino sólo diversas manifestaciones de falta de salud. De aquí que la Patología es simple clasificación convencional de síntomas o manifestaciones del estado de "enfermo", vale decir, del desarreglo funcional del organismo afectado.

Caracterizando al estado de enfermo desarreglo funcional del organismo por desequilibrio térmico del cuerpo, toda dolencia tiene una sola y única naturaleza, a pesar de ofrecer fisonomías diversas. Así como salud, que es normalidad funcional, constituye fenómeno único, el estado de enfermo también es fenómeno único porque en todo caso significa alteración de la salud en grado variable.

Aun cuando la enfermedad es fenómeno negativo, alteración de la salud más o menos grave, si queremos darle personalidad positiva debemos convenir que en todo caso ella es fiebre gastro intestinal de intensidad variable, como se ha explicado. Las diversas manifestaciones o síntomas del estado de enfermo constituyen variadas fisonomías del desarreglo orgánico siempre originado y mantenido por fiebre interna del cuerpo, como lo revela el iris de sus ojos.

Así como no hay dos individuos con idéntica fisonomía, a pesar de poseer todos ellos la misma naturaleza, así también varían las manifestaciones del estado de falta de salud por fiebre gastro intestinal, única causa.

Nuestro cuerpo constituye un solo órgano, un todo indivisible, regado por el mismo flúido vital, la sangre, y estrechamente unido en su actividad por la función nerviosa. De aquí que toda dolencia localizada es efecto de desarreglo general.

La vida es función del cuerpo y enfermedad es alteración de esta función. De aquí que los diversos procesos morbosos sean siempre de naturaleza funcional y no microbiana, no existiendo enfermedades distintas, sino sólo manifestaciones diversas del desarreglo orgánico, siempre desnutrición e intoxicación en grado variable.

Sífilis, tuberculosis, asma, diabetes, cáncer, tifus, etc., solamente son

nombres con que se catalogan síntomas de falta de salud. Malas digestiones y deficientes eliminaciones, variables en gravedad y cronicidad, son fuente de todos los diversos síntomas que se clasifican como males distintos.

El iris de los ojos no revela afecciones de naturaleza diversa entre sí. En otros términos, la irilogía denuncia enfermos y no enfermedades, las que sólo existen con la falsa personalidad de un nombre convencional.

El cuerpo no se enferma por partes. No puede estar enfermo el corazón o el hígado y sanos los demás órganos. Todo proceso morboso afecta al organismo entero en forma más o menos acentuada y, así también compromete totalmente sus defensas. Error profundo es, pues, hablar de enfermedades de los oídos, ojos, apéndice, sistema nervioso, hígado, corazón o riñones.

Una afección de los ojos, por ejemplo, no puede permanecer aislada del resto del organismo porque la sangre que en un momento circula por el órgano enfermo a los pocos segundos circulará por los pies, después de haber pasado por el corazón, hígado, riñones y pulmones.

Enorme error y visión anticientífica suponen las especialidades médicas. Que el facultativo, sin procurar la normalidad digestiva, pretenda curar una gonorrea mediante lavados astringentes destinados a sofocar la supuración de las mucosas uretrales que descargaban el cuerpo enfermo de sus inmundicias acumuladas por putrefacciones intestinales, revela ignorancia sobre el origen del proceso morboso y equivocada apreciación del valor de las defensas naturales del organismo.

Estando éste regido por leyes inmutables, sólo actúa en su propia defensa mediante síntomas como catarros, erupciones, supuraciones y eliminaciones en general.

Sin purificar la calidad de la sangre mediante normalidad digestiva y activa eliminación de la piel, jamás desaparecerá verdaderamente ninguna enfermedad, cualquiera que sea su nombre.

El único "remedio" eficaz lo constituye sangre pura que circule activamente, llevando a cada punto del cuerpo substancias vitales y reparadoras, retirando también de cada célula materias inservibles o perjudiciales.

Siendo los huesos, músculos, nervios, cerebro y tejidos que constituyen el cuerpo humano formados y mantenidos por la sangre y siendo ésta producto de la normal nutrición y eliminación, hay que aceptar que de las funciones digestiva, pulmonar y cutánea, depende la vida y salud integral del hombre.

Enfermedades del corazón, hígado, riñones, sistema nervioso, pulmones, ojos, garganta, etc., sólo pueden existir como efecto de sangre maleada por desarreglos digestivos agudos o crónicos, como lo revela la irilogía.

Deplorable es, pues, el criterio médico corriente que en cada síntoma morboso descubre una enfermedad diversa, con supuesta personalidad diabólica y misterioso origen, desarrollo y finalidad.

Más deplorable aún es el deseo de los enfermos de tratar localmente sus afecciones. El que sufre de la vista recurre a un oculista para que actúe sobre su ojo enfermo. Esto mismo hace el individuo que sufre del oído, dientes, órganos sexuales, hígado, riñones, nervios, etc., buscando al

especialista que tratará directamente dichos órganos afectados. Pues bien, como se ha dicho, este es un error que hay que evitar y combatir. Debemos siempre tener presente que el cuerpo es un solo órgano y, si alguna parte de él está anormal, es debido a que ahí la defensa orgánica es deficiente. En lugar, pues, de procurar la reacción defensiva del órgano enfermo, cuya vitalidad está disminuída, es preciso apelar a todas las fuerzas del cuerpo, para sacar de sus partes más sanas los elementos defensivos en auxilio de la parte enferma.

Se comprende entonces que todo tratamiento debe ser general, dirigido a restablecer la salud integral del cuerpo para llevar sangre pura a los tejidos y órganos afectados. El tratamiento local es secundario y sólo tendrá por objeto evitar congestiones a fin de facilitar el activo riego sanguíneo indispensable para la reparación de lesiones y restablecimiento de la salud localmente.

Una vez más repetimos, que toda dolencia es siempre de naturaleza funcional y no microbiana. Las manifestaciones de esta anormalidad o síntomas varían según sea la predisposición de cada individuo, herencia, régimen de vida, edad, ocupación, sexo, costumbres, clima, etc.

Al proclamar Hipócrates: "No hay enfermedades, sólo enfermos", ha quitado toda base a la Patología, fundamento de la llamada ciencia médica profesional. La Terapéutica, que enseña el tratamiento de enfermedades es rechazada por mi Doctrina Térmica que se dirige al restablecimiento integral de la salud.

Según mis enseñanzas, nadie muere de viruelas, tifus, escarlatina, pulmonía, tuberculosis, cáncer, gangrena, tumores, etc., sino que siempre el hombre deja de existir de "falta de salud", es decir, desarreglo funcional de su organismo por desequilibrio de las temperaturas interna y externa de su cuerpo.

Y tengamos presente que existen remedios para toda clase de enfermedades, menos para no tener salud.

CAPITULO XII

INVESTIGACION DEL ESTADO DE SALUD

"Ya es tiempo de que dejemos de mirar por ese pequeño agujero del microscopio y elevemos los ojos hacia la inmensa claridad de todo lo Creado".

Dr. E. Leonardi.

Según mi Doctrina Térmica no se diagnostica enfermedades sino que se investiga el estado de salud o sea el funcionamiento orgánico. Porque lo que interesa al enfermo es restablecer la normalidad funcional de su cuerpo, alterada en toda dolencia.

Siendo tóda dolencia manifestación de alteración de la salud, lo que interesa saber es la causa de esta anormalidad para, removiendo ésta, volver a disfrutar aquélla, que es normalidad funcional del organismo.

Hemos visto que toda dolencia supone fiebre gastro intestinal unida a deficiente calor de la piel. Error de la medicina es buscar la fiebre en las axilas del enfermo cuando ella se inicia y asila en el interior de sus entrañas.

Congestión de las entrañas y deficiente circulación sanguínea de la piel se revelan en el iris de los ojos de todo enfermo en grado mayor o menor. Esta congestión febril se presenta como esponjamiento del tejido iridal que rodea la pupila de cada ojo. El deficiente calor de la piel se revela por descoloración de la periferia del disco iridal.

El diagnóstico médico corriente sólo es clasificación de síntomas o manifestaciones de alteración de la salud, con nombres convencionales y basado también en convencionalismos de escuela. En la Naturaleza no hay nombres, sino fenómenos normales o anormales. La observación del iris de los ojos del enfermo según mi Doctrina, establece que desequilibrio térmico de su cuerpo es la naturaleza y origen del desarreglo funcional del organismo, característico del estado de enfermo, con o sin síntomas. Impurificación orgánica y mala circulación de la sangre en grado variable son consecuencias de este desarreglo.

Caracterizando la alteración de la salud desarreglo variable en las funciones orgánicas, la observación del cuerpo y de sus actividades debe ser la base de toda investigación. La clase y calidad de los alimentos que ingiere el enfermo, condiciones y forma de sus eliminaciones por su piel, riñones e intestinos, circulación de su sangre y actividad de su pulso, deben ser los puntos de vista que nos guiarán para establecer la naturaleza del desarreglo orgánico que es preciso poner en orden.

Mediante el examen del iris de los ojos conoceremos también la calidad del organismo y la vitalidad del individuo. Además, así será posible comprobar el estado de cada uno de sus órganos y el grado de pureza o impureza de su sangre y tejidos (1).

Comprobadas las fallas del organismo enfermo, queda indicado el camino que debe seguirse para restablecer su normal funcionamiento, vale decir, su salud integral. Este camino, digámoslo desde luego, es el Equilibrio Térmico, afiebrando la piel y refrescando las entrañas del cuerpo.

El errado concepto de enfermedad que atribuye el desarreglo orgánico a la acción de microbios, por clasificar y combatir a éstos, coloca al facultativo fuera de la cuestión que interesa al enfermo: restablecer sus funciones de nutrición y eliminación, cuya normalidad aleja toda dolencia.

Olvidando la medicina medicamentosa que todo síntoma o manifestación de alteración de la salud es fenómeno que procura la defensa de la vida orgánica, lejos de investigar la causa que obliga a la naturaleza del enfermo a obrar en forma determinada, se dirige a sofocar dichos síntomas. Se pretende enmendar el rumbo que, obedeciendo a leyes inmutables, toman los procesos fisiológicos alterados por vida innatural. Con procedimientos artificiales y mortíferos se ahonda así el conflicto que ya existía entre la Naturaleza y el enfermo, convirtiéndose el médico en cómplice y encubridor de éste en las violaciones de la ley natural.

Los medios de diagnóstico en uso por la medicina facultativa se dirigen a ponerle nombre a la manifestación del desarreglo orgánico que se denomina enfermedad por la Patología. La conclusión que así se obtiene, ninguna relación alcanza con las necesidades que precisa satisfacer el enfermo para obtener la normalidad funcional de su cuerpo, es decir, su salud integral. De nada servirá al sufriente conocer el nombre del bacilo considerado culpable de su dolencia. Tampoco le servirá enterarse de la proporción de urea, azúcar, glóbulos blancos o rojos de su sangre, ni su presión arterial, ni la reacción positiva o negativa de ella. En cambio, le será útil conocer los medios adecuados para normalizar su digestión a fin de formar sangre pura, único elemento de salud en todo su cuerpo. También le será necesario se le enseñe los medios adecuados a activar su eliminación cutánea y renal para expulsar de su cuerpo lo malsano y perjudicial a su economía.

Investigando a través de reactivos y aparatos de laboratorio, el médico anula su observación propia y abdica de su razón, agente indispensable para descubrir el origen y naturaleza del desarreglo orgánico constitutivo de toda dolencia, cualquiera que sea el nombre o manifestación de ella.

El facultativo, desconfiando de todo lo que en él se aparta de la "ciencia" adquirida en los libros, siente su impotencia para investigar y pensar por sí mismo. Antes que violentar los "dogmas científicos" prefiere ava-

(1) El ama de casa conoce muy bien si el pescado que va a comprar está fresco o corrompido observando sus ojos. Si éstos están claros y transparentes comprobará la pureza de su cuerpo. En cambio si se ve que los ojos están empañados y turbios comprobará la putrefacción y corrupción de dicho cuerpo.

sallar su propio criterio, recurriendo al laboratorio para que éste dé la solución al problema que se le presenta.

Entregada la investigación de la dolencia al laboratorio y a los aparatos. el médico abandona su criterio y queda en lo sucesivo actuando a ciegas, con lo que el enfermo pierde toda dirección racional y favorable en el camino de su restablecimiento.

Observación de la presión arterial, radiografías, exámenes de la sangre, del líquido céfalo-raquídeo, del jugo gástrico, orina, esputos, excrementos, etc., a lo más son medios conducentes a constatar un fenómeno cuyo origen continuará en el misterio para el facultativo que debe conocer su causa, verdadero objeto de la investigación, la que siempre está en malas digestiones y deficiente eliminación de la piel del enfermo.

Estos errores se explican por el errado concepto de enfermedad que inspira a la medicina profesional. Atribuídos los desarreglos orgánicos a la obra del microbio, es preciso investigar a través del microscopio y aparatos de laboratorio. Pero, guiados por nuestro criterio que en todo proceso morboso constata un desarreglo funcional del organismo, la causa de esta anormalidad la buscaremos en los propios actos del enfermo y en defectos de su nutrición y eliminaciones.

Para llegar a conocer el origen de los desarreglos orgánicos que constituyen la alteración de la salud, es menester *investigar en el mismo cuerpo enfermo y no fuera de él*, como ocurre cuando la investigación se efectúa en el laboratorio.

Los mismos rayos X sólo constatan efectos de una causa que se mantendrá fuera del alcance de los rayos luminosos del aparato.

Haciendo del cadáver el objeto de los estudios médicos, no es extraño que la medicina facultativa ignore la causa que produce alteración de la salud en el vivo. Siendo toda dolencia manifestación del desarreglo del organismo vivo, sólo puede conocerse su origen y efectos estudiando al cuerpo con vida, observando sus funciones y estableciendo sus temperaturas.

Extraviado el criterio en el campo de los prejuicios, se analiza la alteración de la salud en sus manifestaciones y se pierde de vista al enfermo y la unidad de su organismo. Se investigan por separado afecciones venéreas, del corazón, pulmones, hígado, riñones y sistema nervioso, como si cada uno de estos órganos fuese afectado por una causa diversa y sus desarreglos tuvieran distinta naturaleza.

Por otra parte, la investigación a través del laboratorio, desarrolla en el médico un criterio analítico que complica los problemas por dilucidar, imposibilitándolo para dominarlos con lógica y eficacia. Se ha llegado así a la medicina sintomática, destinada a contrariar la obra de las defensas orgánicas, que actuando siempre en salvaguardia de la vida del cuerpo, nos deben guiar para descubrir las necesidades de éste en orden al restablecimiento de su normalidad funcional.

Según mi Doctrina Térmica, la falta de salud se investiga mediante el estudio y observación de la expresión del rostro del enfermo, del iris de sus ojos y de la actividad de su pulso. Las revelaciones de estos medios

son absolutamente científicas porque obedecen a leyes Inmutables de la Naturaleza.

Con facilidad y certeza los campesinos saben apreciar el estado de salud de los animales. Les basta para esto observar su aspecto general, sus movimientos, la expresión de sus ojos y la naturaleza de sus excrementos.

En el hombre también es fácil por estos medios establecer su estado de salud o enfermedad.

En general, diremos que toda imperfección en el rostro o en el cuerpo del hombre es manifestación de anormalidad orgánica o sea dolencia adquirida o heredada.

El hombre o mujer sanos tienen cuerpo y rostro hermoso, porque salud y belleza son términos equivalentes, ambos significan normalidad, no pudiendo existir una de estas condiciones sin la otra.

El tipo clásico de salud y belleza está inmortalizado en la estatua griega, la que nos atrae con la armonía de las formas de una Venus o de un Apolo, correspondiendo esta armonía externa a una condición análoga de los órganos internos del cuerpo.

Toda anormalidad en las formas externas del cuerpo acusa también una anormalidad en sus órganos internos, o sea un estado de alteración de su salud, estando comprobado que en la misma proporción que el cuerpo se hincha exteriormente se dilatan también los tejidos de los órganos de su interior, degenerando su vitalidad y alterando sus funciones.

Sabido es que mientras más gorda es una persona es más enferma, y se puede asegurar que permaneciendo en ese estado no alcanzará edad avanzada. Las dolencias agudas generalmente no las resisten los gordos, pues, sus órganos degenerados fallan con un mayor esfuerzo, presentándose complicaciones cerebrales, al corazón, riñones, etc., que ponen violento término a la vida.

Las personas muy flacas también denuncian anormalidad orgánica, sufriendo sus órganos por desnutrición y debilidad general.

El peso tampoco es prueba de salud, porque lo que vale es la calidad de los tejidos del cuerpo y no la cantidad.

El rostro del hombre sano se distingue por la corrección de sus formas, frente despejada en un marco de cabellos poblados, ojos brillantes y tranquilos, nariz regular, sin abultamiento ni congestiones sanguíneas, boca regular con labios delgados y cerrada para respirar, dentadura sana, barba sin dobleces de la piel ni laterales ni inferiores y orejas carnosas y sonrosadas. El color de la cara debe ser uniforme, sin manchas ni menos erupciones, y debe transparentar circulación activa de sangre roja.

En el estado de salud, el cuello es cilíndrico, sin abultamientos en los músculos y separado claramente del rostro por una línea que marca la mandíbula inferior, partiendo debajo de la oreja y no detrás de la misma. El punto de unión del cuello con el cráneo debe estar bien definido, formando ángulo recto o ligeramente obtuso.

Si notamos en una persona perdida la línea del rostro, arrugas u otras anomalías en la boca, nariz u ojos, estará recargada de impurezas o materias extrañas en todo el plano anterior de su cuerpo, siendo propensa a

afecciones de los órganos anteriores de la cara, garganta, tráquea, bronquios, estómago, intestinos, vejiga y órganos genitales.

El cambio de la forma en la parte posterior del cuello, perdiéndose la línea de la cabeza, nos indicará un estado variable de acumulaciones morbosas en el plano dorsal, que afectará los órganos de esa región, cerebro, cerebelo, médula espinal, pulmones y riñones.

Las hinchazones o abultamiento de los músculos laterales del cuello nos denuncian recargo morboso a todo el plano lateral derecho o izquierdo, o a ambos, que hará sentir su pernicioso efecto en los órganos del lado correspondiente: oído izquierdo y corazón, o bazo en el recargo izquierdo; y oído derecho, hígado, ciego y apéndice, en el recargo derecho. Los recargos laterales desnivelan también los hombros, dejando más levantado uno que otro o elevando ambos al mismo tiempo, como en el recargo dorsal muchas veces se eleva la espalda.

Por la inspección de la garganta conocemos el estado de pureza o impurificación de la sangre de cualquier persona, pues en el velo del paladar, campanilla, amígdalas y sus vecindades, se manifiesta el color anormal de la sangre viciada, irritando también los tejidos de esas partes, produciendo además estados congestivos e inflamatorios, especialmente en las amígdalas. Así como las rojeces de la nariz denuncian inflamación del aparato digestivo, especialmente del estómago, la garganta más o menos rojiza nos da certidumbre de sangre maleada en proporción según sea más pronunciada la alteración del color rosado que debe ser uniforme en toda la cavidad bucal. Esto mismo puede constatarse en las encías.

Hay personas que cuando se habla de sangre mala sólo piensan en afecciones venéreas, como si en este único caso se alterara la calidad del flúido vital. Por mi parte he podido comprobar casos de llamados sifilíticos que tienen su sangre menos impura que personas modelo de moralidad, pero que hacen una vida menos higiénica o han sido intoxicados con vacunas, sueros e inyecciones.

De paso anotaremos aquí el absurdo corriente en la medicina facultativa de extirpar las glándulas amígdalas cuando se inflaman, suprimiendo así una sabia defensa orgánica que revela impureza de la sangre. Se extirpa este órgano afectado por sangre mala, sin remover la causa, arruinando con ello la salud del paciente y acortando su vida.

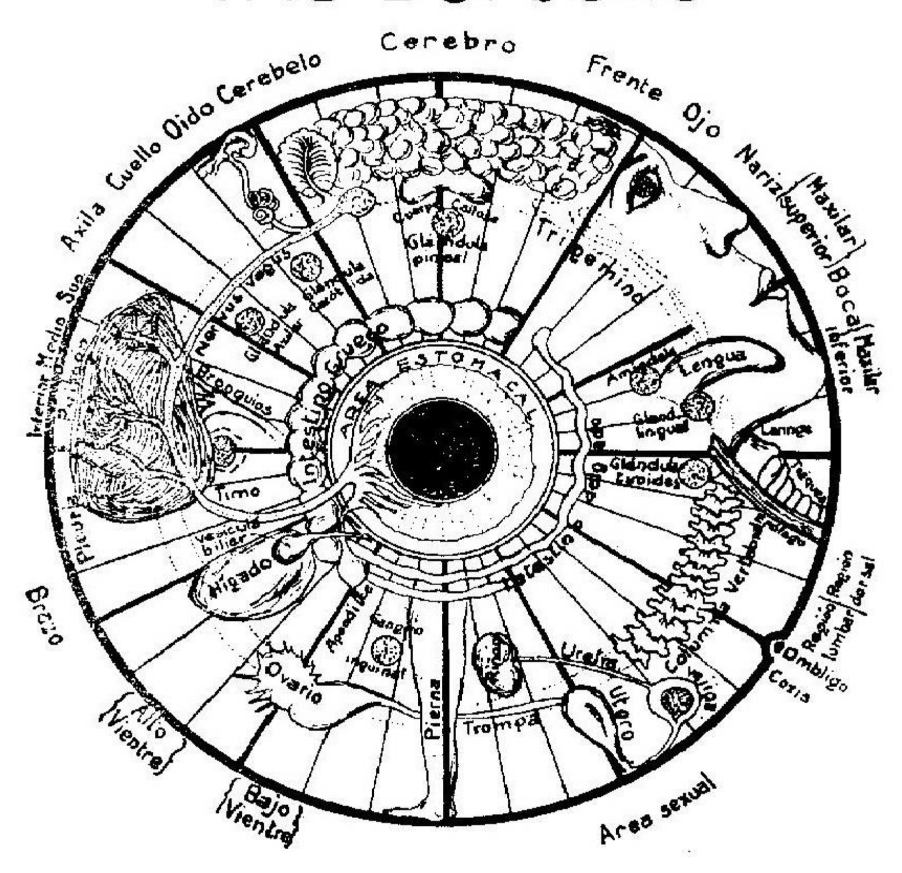
La lengua es el espejo del tubo digestivo, correspondiendo su punta al estómago, el medio al intestino delgado y la base al intestino grueso.

En estado de salud la lengua es rosada y limpia. La suciedad o sarro en la superficie de la lengua denuncia fermentaciones pútridas en el aparato digestivo y, cuando el sarro es cargado y café, hay peligro de úlceras.

El pulso nos dará también valiosas observaciones. La temperatura interna del cuerpo, que es la importante, sólo puede determinarse por el pulso combinado con las revelaciones del iris de los ojos. Como ya se ha dicho, en un adulto en estado normal de reposo, 70 pulsaciones por minuto corresponden a calor interno de 37 grados centígrados; 80 pulsaciones acusan temperatura sobre 37 ½; 90 revelan que la fiebre ha subido de 38 grados; a 100 pulsaciones corresponde fiebre de 39 grados; con 110 la tempe-

ratura ha subido de 39 ½; con 40 grados de fiebre las pulsaciones llegan a 120 y, cuando éstas aumentan, es índice seguro de que el calor al interior del vientre se ha elevado sobre la última cifra indicada.

En los niños recién nacidos, las pulsaciones normales pueden llegar a 150 por minuto, a los tres años son 100, para disminuir hasta 70 a los veinte años. Pasados los 60 años el pulso se acelera a 80 pulsaciones por minuto, porque el estado inflamatorio del aparato digestivo se hace crónico.



Clave iridológica

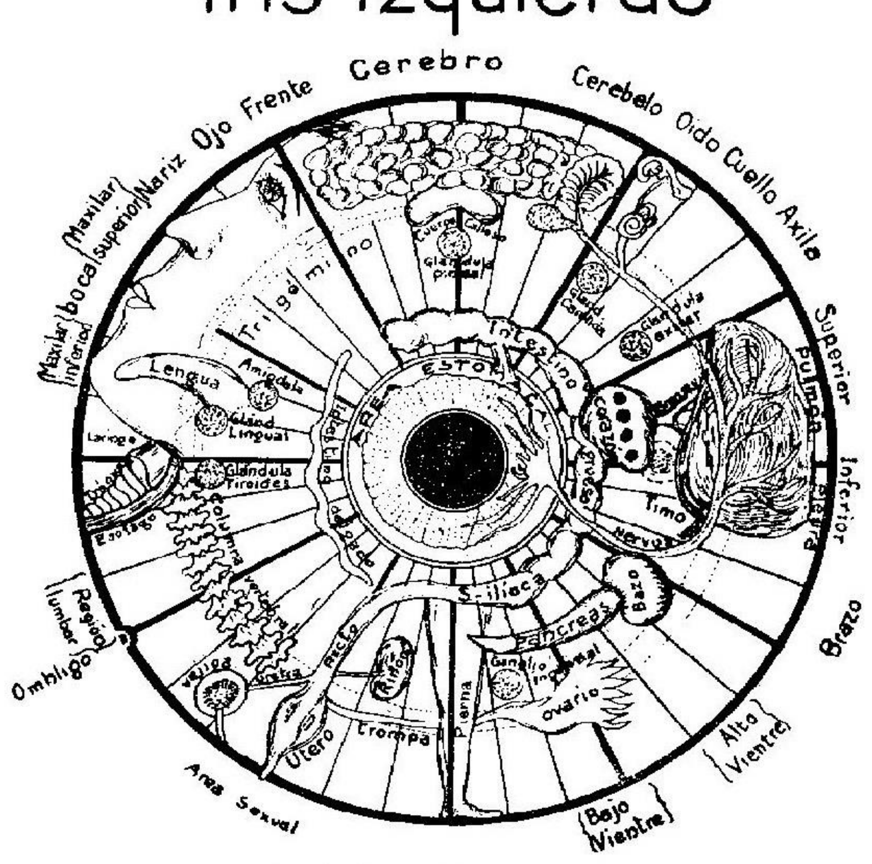
En estado de enfermedad, el pulso *rápido* anuncia fiebre, y si es *más rápido*, inflamación mayor; el *irregular* es indicio de peligro y cuando es *intermitente* el peligro es mayor; si el pulso se vuelve *muy débil* denuncia intoxicación peligrosa, sobre todo cuando es rápido y débil con poca temperatura a la superficie del cuerpo.

Las líneas o surcos de la palma de la mano y aun las uñas también son signos que permiten establecer el estado de salud. Pero el medio más seguro para conocer el estado fisiológico de nuestro cuerpo es el examen del iris de los ojos, ciencia que se conoce con el nombre de irilogía y que

es relativamente nueva. La Medicina Profesional nada puede observar en el maravilloso espejo del iris porque el diagnóstico médico se empeña en descubrir "enfermedades" diversas y el iris desmiente la existencia de enfermedades, revelando sólo la constitución orgánica del individuo, el estado de pureza e impureza de su sangre y tejidos y los procesos inflamatorios o anémicos de su cuerpo.

El *enfermo ignorado,* que carece de síntomas agudos, y que consume su vitalidad a consecuencia de desarreglos digestivos crónicos, este enfer-

Iris Izquierdo



Prof. Peter Johannes Thiel

mo decimos, sólo puede descubrirse mediante el examen del iris de sus ojos, observados de acuerdo con mi Doctrina Térmica.

Individuos que en apariencia venden salud, observados por el iris suelen resultar enfermos graves, como lo hemos comprobado infinidad de veces.

La irilogía nos da a conocer, además del proceso actual de alteración de la salud, la constitución orgánica del enfermo y, desde las afecciones que lo amenazan hasta los procesos morbosos anteriores, mal curados, sofocados y casi siempre olvidados.

En el iris de los ojos se reproduce como en un espejo toda nuestra constitución fisiológica, denunciándonos no sólo nuestras propias infracciones a la ley natural, sino también la vida que han llevado nuestros padres.

Toda alteración de los tejidos o de los humores orgánicos aparece en el iris de los ojos debido a que cada parte del cuerpo está representada por los nervios que, directa o indirectamente tienen en el disco iridal sus terminaciones.

Los signos irilógicos varían desde cambio de color hasta manchas y líneas o puntos negros, indicando procesos inflamatorios agudos, subagudos, crónicos o destructivos que permiten al investigador establecer el punto afectado y la naturaleza de la afección.

La Medicina facultativa desconoce y desdeña sistema tan científico y seguro de diagnóstico por cuanto se aleja de lo sencillo, prefiriendo siempre buscar en lo complejo los medios de que se vale para ejercer sus actividades.

Dejando detalles a un lado, diremos que cualquier persona a la simple vista podrá darse más o menos cuenta del estado de su organismo observando el iris de sus ojos. Si el tejido es compacto y su fibra regular, sin quebraduras ni desviaciones, podemos estar seguros de poseer buena constitución orgánica y, en caso contrario, será más o menos inferior según sean mayores o menores las alteraciones de dicho tejido.

El color es también un signo elocuente: mientras más claro, uniforme y transparente el color del iris de los ojos, será más puro también el estado de nuestra sangre y humores orgánicos. Los pueblos que van a la cabeza de la civilización son de ojos azules, y el color verde o indefinido en este tono, indica degeneración de constituciones mejores. El color castaño también es bueno siempre que sea claro y transparente, siendo los ojos obscuros y opacos manifestación de impurificación orgánica, vale decir, crónica falta de salud por graves desarreglos digestivos y deficiente actividad eliminadora de la piel del sujeto.

Si en el iris hay zonas con coloraciones más cargadas, especialmente alrededor de la pupila, se trata de la alteración de los tejidos del aparato digestivo por proceso inflamatorio o acumulación de materias extrañas. Si se nota borrada la línea que limita exteriormente el iris, o velada por una especie de nubecilla, podemos estar seguros de que hay poca actividad de la piel con mala circulación sanguínea en ella y congestión crónica de los órganos internos del cuerpo. Así se revela el desequilibrio térmico crónico.

Si notamos disgregación en el tejido del iris con fondo obscuro, comprobaremos lesiones orgánicas en el órgano correspondiente de la clave.

Antes de terminar este punto diremos que, como toda anomalía orgánica es denunciada por el iris, éste es el acusador implacable de los errores de la medicina facultativa, apareciendo en él afectado el bazo por obra de las drogas milagrosas y otros venenos que matan la célula nerviosa. También cambian su color los tóxicos que en forma de "reme-

dios" con verdadera inconsciencia se introducen en el cuerpo. Las operaciones quirúrgicas quedan en el iris con caracteres indelebles, denunciando lesiones orgánicas que permanentemente impedirán la normalidad fisiológica, o sea, para siempre negarán la salud verdadera a la víctima de los errores de la medicina que emplea el tóxico, el bisturí o el radium para auxiliar a los enfermos.

Mi obra "El iris de tus ojos revela tu salud" explica detalladamente cómo se conoce el estado constitucional del cuerpo, su estado de pureza o impurificación general y de su sangre, los estados congestivos y anémicos y, en pocas palabras, la alteración funcional del organismo que caracteriza el estado de enfermo, con mayor temperatura de sus entrañas por congestión y falta de calor normal en su piel y extremidades por deficiente riego sanguíneo, todo lo cual demuestra la verdad absoluta de mi Doctrina Térmica.

CAPITULO XIII

EL ARTE DE CURAR ES CUESTION DE TEMPERATURAS Y NO DE MEDICAMENTOS

A la Naturaleza sólo se la vence sometiéndose a sus leyes inmutables.

Como todo ser viviente, el hombre forma parte de la Naturaleza. De aquí que las mismas leyes que dirigen el movimiento de los astros, la vida vegetal y el instinto de los irracionales, estas mismas leyes decimos, dirigen también las actividades orgánicas de nuestro cuerpo, procurando su normalidad funcional, que es salud integral, para defender así su vida.

También los árboles del bosque dirigen sus copas buscando la luz y el sol, mientras sus raíces, con verdadera ciencia, buscan la humedad que necesitan para conservar su existencia.

Esto mismo ocurre en el cuerpo humano. Su sistema nervioso, como buen padre de familia en el hogar, está siempre atento a las necesidades de su existencia. De aquí que toda actividad orgánica es respetable porque siempre tiene una finalidad defensiva de la salud y vida del cuerpo. La Naturaleza jamás se equivoca en sus actividades que están regidas por leyes inmutables. Si hay dolores, fiebre, catarros, erupciones, postemas, tumores, ataques nerviosos, epilépticos o como quiera llamárseles; hemorragias, diarreas, presión arterial, etc., todas estas actividades revelan defensa orgánica y en sí mismas son respetables porque la Naturaleza jamás obra en perjuicio de la vida de sus creaturas.

Según esto, es un error combatir síntomas como los apuntados, porque con ello se impiden las defensas naturales del cuerpo. Lo lógico y científico será entonces buscar la causa que obliga al organismo a actuar en forma anormal, sin sofocar de frente estos procesos, que desaparecerán quitando dicha causa.

Se comprende así la importancia salvadora que tiene mi Doctrina Térmica. precisando siempre y en todo caso la acción por desarrollar ante todo enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia; no cure, normalice, colocando el cuerpo en equilibrio térmico.

Hemos visto que la Patología es simple nomenclatura de síntomas o manifestaciones de falta de salud. Pero en la Naturaleza no existen nombres, sino "fenómenos". De aquí que de nada servirá al enfermo saber que su dolencia se llama "artritis" o "apendicitis". En cambio, conociendo por el iris de sus ojos la impurificación de su organismo, quedará

enterado de lo que necesita hacer para purificar su sangre, con lo que se librará de la dolencia que afecta su sistema circulatorio. También procurará refrescar sus entrañas sabiendo que la inflamación de su intestino ocasiona el dolor del apéndice.

En mi Doctrina Térmica no hay diagnóstico de enfermedades, no se recetan remedios y tampoco se cura. Ella en todo caso se dirige a *normalizar* la digestión y eliminación del enfermo, colocando su cuerpo en equilibrio térmico.

Cualquiera que sea su nombre, la Medicina es el arte de curar, o sea de borrar síntomas de alteración de la salud. En cambio mi Doctrina tiene por objeto normalizar las funciones orgánicas de nutrición y eliminación que constituyen la vida del cuerpo.

Constituyendo toda dolencia manifestación variable de anormalidad funcional del organismo afectado, ella sólo desaparecerá restableciendo la normalidad perdida.

De aquí que el verbo "curar" no se conjuga en mi sistema de salud, porque "curar" supone la intención de modificar o sofocar actividades defensivas del organismo manifestadas en el "síntoma", siempre defensa orgánica que debemos respetar porque la naturaleza, regida por leyes del orden universal, absolutas e inmutables, siempre actúa en propio beneficio del individuo.

No cure, normalice, colocando el cuerpo en equilibrio térmico, es mi doctrina y objeto por realizar en todo enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia. Este criterio se dirige a obtener salud, verdadero remedio de toda enfermedad.

Así pues, mi Doctrina no cura borrando síntomas del desarreglo funcional, sino que restablece integralmente la salud, normalizando las funciones de nutrición y eliminación de que depende la vida de todo el cuerpo.

Como esta normalidad funcional sólo puede existir con equilibrio térmico, vale decir con 37 grados de calor tanto en la piel como en las entrañas del sujeto, resulta que la salud es cuestión de temperatura y no de medicamentos, inyecciones, sueros, vacunas, electricidad, radium o cirugía. Este equilibrio térmico es preciso restablecerlo porque el hombre continuamente enfría su piel con los vestidos y afiebra sus entrañas con alimentación cocinada e indigesta, como se ha explicado.

Insisto, para restablecer la salud de todo enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia, es preciso normalizar su digestión y activar sus eliminaciones por su piel, riñones e intestinos. Esto se conseguirá produciendo fiebre curativa en la superficie de su cuerpo y combatiendo la fiebre destructiva de sus entrañas. En otros términos, es preciso atraer su fiebre interna a su piel.

Así pues, el mejor "remedio" es buena digestión, porque con ella el individuo elabora sangre pura, elemento vital del cuerpo.

Repito, en mi sistema no existe "diagnóstico de enfermedades" sino "investigación del estado de salud". No se prescriben "remedios" y tam-

poco se "cura". Se *normaliza* funciones de nutrición y eliminación, colocando el cuerpo en equilibrio de sus temperaturas interna y externa.

En lugar de poner nombre a los síntomas de alteración de la salud, establezco las causas de la anormalidad funcional del organismo enfermo a fin de satisfacer sus necesidades para normalizar sus procesos de nutrición y eliminación, cuya normalidad constituye el estado de salud integral del cuerpo. De aquí que en lugar de "remedios" prescribo "régimen" de vida sana, en el cual sólo debe intervenir el propio interesado.

Tengamos siempre presente que hay remedios y aun cirugía para toda clase de enfermedades, menos para tener salud. No existe médico en el mundo que sea capaz de restablecer o conservar la salud de un enfermo cualquiera, porque el estado de salud es consecuencia de actividades personalísimas como saber escoger los alimentos, saber masticar, digerir, respirar, activar la piel, dormir, hacer ejercicio adecuado, eliminar, etc., actos todos en que sólo puede intervenir el propio interesado, cuidando cada día el equilibrio térmico de su cuerpo.

Una vez más hay que insistir que, en lugar de combatir el síntoma de alteración de la salud, debemos restablecer la normalidad funcional del organismo, la que requiere equilibrio térmico del cuerpo. De aquí que "curar" sólo es posible normalizando funciones orgánicas, mediante el restablecimiento del equilibrio térmico del cuerpo, perdido en todo enfermo, en grado variable, como lo revela el iris de sus ojos.

No olvidemos que toda dolencia supone *fiebre*, y que no hay enfermo sin fiebre interna, aunque no la señale el termómetro. Esta fiebre va unida a falta de calor de la piel, como se ha explicado.

De aquí que el arte de restablecer la salud tiene por objeto combatir la fiebre destructiva del aparato digestivo, en grado variable común a todo enfermo y producir fiebre curativa en su piel. Requiriendo la función digestiva y la eliminadora de la piel temperatura normal y uniforme, tanto al interior del vientre como en la superficie del cuerpo, resulta que el arte de curar es cuestión de temperatura, único camino que conduce a la normalidad funcional, vale decir, a la salud integral del cuerpo.

Refrescar el interior de su vientre y congestionar su piel son las necesidades que precisa satisfacer todo enfermo, en grado variable, como lo revela el examen del iris de sus ojos y lo confirma su pulso. Este maravilloso espejo del iris presenta los estados morbosos internos como procesos congestivos que sólo pueden desaparecer descongestionando los tejidos afectados. Además de inflamaciones o congestiones de carácter agudo, crónico o destructivo, el iris de los ojos de todo enfermo revela también impurificación mayor o menor que es menester eliminar por los poros de la piel. Se comprende entonces que *descongestionar y purificar* son los objetivos que deben guiar la acción del médico en todo caso, lo que se conseguirá mediante el restablecimiento del equilibrio térmico del cuerpo del enfermo.

Según esto, es preciso actuar sobre todo el organismo y no sólo lo-

calmente, porque quien se cura es el cuerpo como un órgano indivisible. En otros términos, según mi doctrina se restablece la salud integral del enfermo, en lugar de combatirse parcialmente los síntomas de desarreglo orgánico, como lo hace la medicina profesional.

El agente curativo es la propia fuerza vital del sujeto, la que se estimula mediante el conflicto térmico del cuerpo, para lo cual nos servimos del frío del aire, del agua o del barro y también del calor del sol o vapor combinado con agua fría en mi Lavado de la Sangre. No siendo posible conseguir reacciones de calor con estos agentes, tenemos la irritación que produce en la piel la clavadura de ortigas frescas, como se verá más adelante.

Tenemos frutas crudas como alimento y medicina, prohibiéndose toda droga, antibióticos, cirugía o radium.

Para que un tratamiento curativo sea eficaz, debe atender las dos faces de todo proceso morboso, dirigiéndose al *enfermo*, con un régimen general y a la *enfermedad*, manifestación localizada del desarreglo orgánico, con aplicaciones locales.

Para atender las necesidades del *enfermo* es preciso actuar sobre todo su organismo, con el objeto de purificar su sangre, mediante digestiones normales y activas eliminaciones por su piel. Junto con mejorar la calidad del flúido vital por los medios mencionados, es preciso también normalizar la circulación sanguínea a través de todo el cuerpo, equilibrando sus temperaturas interna y externa.

Es necesario actuar localmente también, descongestionando y desinflamando la parte afectada. Descongestionar —vale decir desinflamar— es la otra fase del arte de restablecer la normalidad funcional del organismo.

Desinflamar es curar

Como lo revela el iris de los ojos, la naturaleza de toda dolencia del interior del cuerpo es inflamatoria. Inflamación, congestión o irritación sabemos que es "fiebre" y, es este proceso que se inicia en las mucosas del aparato digestivo el que se extiende a los demás órganos afectados por cualquier dolencia, determinando la clasificación de "enfermedades" que constituye la Patología.

Como lo revela el iris, de la zona digestiva parte la ofensiva inflamatoria al órgano afectado por cualquier dolencia.

Según esto el arte de curar es el arte de desinflamar, cosa que jamás se conseguirá con cirugía, drogas, inyecciones o radium.

Ahora, desinflamar es refrescar o sea es cuestión térmica solamente. Esto sólo será posible afiebrando la piel para descongestionar el interior del cuerpo.

Pasemos revista a las más conocidas dolencias del hombre y veremos comprobado lo dicho.

Pulmonía es inflamación de los *pulmones*.

Pleuresía es inflamación de la *pleura*.

Bronquitis es inflamación de los *bronquios*.
Gastritis, dispepsia, es inflamación de la *mucosa estomacal*.
Enteritis es inflamación del *intestino delgado*.
Colitis es inflamación del *intestino grueso*.
Apendicitis es inflamación del *apéndice*.
Amigdalitis es inflamación de las *amígdalas*.
Hepatitis es inflamación del *hígado*.
Meningitis es inflamación del *cerebro* y *meninges*.
Nefritis es inflamación de los *riñones*.
Orquitis es inflamación de los *testículos*.
Metritis es inflamación de la *matriz* o *útero*.
Ovaritis es inflamación de los *ovarios*.
Cistitis es inflamación de la *vejiga urinaria*.
Sinusitis es inflamación del *seno frontal* o *maxilar*.
Uretritis es inflamación de la *uretra*.
Prostatitis es inflamación de la *próstata*.

Y basta para demostrar nuestro concepto.

Vamos a explicar algo más lo anterior, que resume nuestro punto de vista en presencia de toda dolencia.

Cualquiera que sea el nombre o manifestación del trastorno orgánico que sufra una persona, él siempre se origina y mantiene por desarreglos digestivos de intensidad variable, a su vez derivados de desequilibrio térmico del cuerpo.

Sabemos que el normal funcionamiento de nuestro organismo requiere la existencia de una temperatura uniforme de 37 grados centígrados tanto sobre la piel como sobre las mucosas del aparato digestivo. De aquí que el estado de enfermo está caracterizado por calor más intenso al interior de su cuerpo que sobre su piel y extremidades. Naturalmente, de la intensidad de este desequilibrio térmico depende también el grado de alteración funcional del organismo, o sea, la gravedad de la afección.

Como sabemos, fiebre gastrointestinal es raíz y punto de apoyo de toda dolencia. En enfermos crónicos, por debilitamiento de su energía nerviosa, la fiebre no sale a la superficie de su cuerpo, concentrándose en el interior de su vientre, donde origina y mantiene putrefacciones intestinales que desnutren e intoxican progresivamente, dando lugar a las diversas manifestaciones morbosas que erróneamente se clasifican como males diferentes.

Hemos dicho que sólo cura o libera la enfermedad aguda, caracterizada con fiebre exterior. De aquí que para que desaparezca la enfermedad crónica, es preciso derivar a la superficie del cuerpo su fiebre interna, equilibrando sus temperaturas y así normalizar sus funciones de nutrición y eliminación en que descansa el proceso vital.

Mediante reacciones nerviosas y circulatorias provocadas en la piel por conflicto con el frío del aire, del agua o por clavaduras de ortigas, es posible producir *fiebre artifical externa* y con ella combatir la fiebre destructiva de las entrañas. En la misma medida que aumentemos el

calor en la superficie del cuerpo disminuirá también el exceso de calor malsano de su interior. Se obtendrá así el Equilibrio Térmico indispensable para la normalidad orgánica que es salud integral del cuerpo.

Descongestionadas las entrañas mediante la fiebre curativa de la piel se conseguirá también eliminar por ésta las materias morbosas que impurifican el cuerpo enfermo, y que alteraban la composición y circulación de su sangre.

Caracterizado el estado de enfermo por mayor calor en el interior que en la superficie del cuerpo, el arte de curar debe dirigirse siempre a *deshacer el desequilibrio térmico, refrescando el interior del vientre y congestionando la piel del sujeto.*

Insisto, junto con combatir la fiebre interna, es necesario también producir sobre la piel *fiebre artificial.* Para lograr estos objetivos tenemos que seguir dos caminos: refrescar el interior del vientre, actuando directamente sobre él y, además activar la circulación sanguínea en la superficie del cuerpo mediante las reacciones de calor que se producen por conflicto de la piel con el frío del aire, del agua o combinando el frío de ésta con el calor del sol o del vapor como se explica en mi Lavado de Sangre.

Cuando la piel del enfermo está fría e inactiva, difícilmente se conseguirá hacerla reaccionar con el frío. El calor sobre ella también puede ser peligroso si el pulso está agitado. Entonces tenemos en la irritación que producen las clavaduras de ortigas frescas el recurso salvador para producir fiebre curativa.

Lavativas de agua natural, baños genitales y de tronco, compresas frías y mejor de barro sobre el vientre, son medios adecuados para refrescar el interior del cuerpo. Baño de aire frío, frotaciones y chorros, paquetes, ortigaduras y mi Lavado de la Sangre al vapor o al sol, son medios adecuados para congestionar la piel y al mismo tiempo, descongestionar y refrescar el interior del vientre, pecho y cerebro del enfermo.

Con lo expuesto queda definido el criterio que nos guía en la curación de todo enfermo. *Cualquiera que sea el nombre con que se clasifique su dolencia, el tratamiento salvador debe dirigirse siempre a procurar normalizar la digestión del paciente y activar su eliminación cutánea.* Todo esto se obtendrá equilibrando el calor interno y externo de su cuerpo y también con dieta cruda de frutas o ensaladas.

Con lo expuesto tenemos que mi Régimen de Salud para adultos descansa en tres aplicaciones: Lavado de la Sangre, Barro al vientre y alimentación cruda de frutas o ensaladas de la época. Naturalmente que el éxito depende de la constancia con que se actúe.

Restableciendo la normalidad digestiva del enfermo, éste elaborará sangre pura y, activando su eliminación cutánea, expulsará de su organismo lo inservible y perjudicial a su economía.

Actuando en esta forma es posible alejar por regeneración orgánica todos los males del hombre, sin distinción de síntomas o clasificaciones, salvo casos de lesiones nerviosas o quirúrgicas, de afecciones de nacimiento y de aniquilamiento de la energía vital por intoxicación medicamentosa.

Llámense los procesos morbosos cáncer, tuberculosis, sífilis, diabetes, lepra o locura, ellos desaparecerán siempre que se consiga regenerar el flúido vital del enfermo mediante buenas digestiones y activas eliminaciones de su piel.

En todo caso, *el agente que restablece la salud es la fuerza vital del organismo afectado.* Lo que no haga la propia naturaleza del enfermo no lo hará nada ni nadie.

Sólo la Naturaleza cura, porque sólo ella posee la fuerza de reacción necesaria para restablecer la normalidad funcional del organismo. Pero para que la naturaleza cure, según mi doctrina, es necesario colocar al cuerpo en equilibrio térmico, congestionando su piel y refrescando sus entrañas.

Las intervenciones quirúrgicas, drogas, antibióticos, sueros, vacunas, inyecciones, electricidad, rayos X o radium, lejos de favorecer la energía curativa del organismo, la deprimen en definitiva, aun cuando pasajeramente la estimulen. Es preciso que se sepa que el tratamiento medicamentoso de los enfermos, especialmente el que se inocula en su sangre, rebaja su vitalidad llegando a imposibilitar toda reacción salvadora.

Los agentes naturales en cambio, favorecen y aumentan la energía vital del enfermo activando su resistencia orgánica y defensas naturales, favoreciendo la vuelta a la normalidad funcional del organismo, que es salud integral. Así el aire puro vitaliza y purifica la *sangre;* la luz y el sol activan la función nerviosa, destruyen impurezas orgánicas y favorecen su expulsión del cuerpo; el agua fría y su vapor, combinados en mi Lavado de la Sangre, combaten la fiebre interna, equilibran las temperaturas interna y externa del enfermo y favorecen las eliminaciones generales; la tierra en unión con el agua o sea el barro, es el mejor descongestionante, purificador, calmante y vitalizante de que disponemos para actuar localmente; y, por fin, frutas crudas, ensaladas y semillas de árboles constituyen alimento y medicina, porque nutren, refrescan y purifican al mismo tiempo.

Tengamos siempre presente que el organismo enfermo, siguiendo leyes inmutables de la Naturaleza, siempre tiende a sanar, nunca a agravarse, porque la ley de la vida implica la ley de la defensa. Las llamadas *complicaciones* no son obra de la Naturaleza, sino efecto de tratamiento inadecuado o perjudicial con cirugía, drogas, vacunas, sueros, inyecciones, electricidad o radium que, sin remover la causa del trastorno orgánico, combaten los síntomas o sea las reacciones defensivas del organismo, dificultando o paralizando la obra salvadora de éste. Cerrado el camino de la defensa por esos medios, la Naturaleza busca otros, dando lugar a las "complicaciones".

Curar sin dañar es el objeto que se persigue normalizando funciones orgánicas. Desintoxicar al enfermo en vez de impurificar su sangre con medicamentos, es el medio más seguro de levantar su fuerza vital, único agente curativo.

Iniciándose todo proceso morboso por desarreglos digestivos, lógicamente la vuelta a la salud de todo enfermo debe empezar por restable-

cer su digestión, mediante el refrescamiento del interior de su vientre afiebrado. Congestionando su piel inactiva se favorecerá la eliminación de lo malsano por los poros. Por fin, dieta vitalizadora de frutas crudas y ensaladas, formará sangre pura, evitando putrefacciones intestinales que desnutren e intoxican a un mismo tiempo, a todo enfermo.

Enfermo que consiga normalizar su digestión sanará, cualquiera que sea el nombre de su mal. A la inversa, todo procedimiento curativo está condenado a fracasar en el paciente si no se obtiene la normalización de su función digestiva.

Priessnitz, con sus abluciones y compresas húmedas; Kneipp, Lust y Padre Tadeo, con sus chorros de agua fría y envolturas húmedas; Kuhne, con sus baños fríos al bajo vientre y sus vapores; Rikli, con sus baños de aire frío y de sol; y Just, con sus fajados y cataplasmas de barro sobre el vientre, han inmortalizado sus nombres, realizando milagrosas curaciones mediante sencillos procedimientos destinados a equilibrar las temperaturas interna y externa del cuerpo enfermo, para así normalizar sus funciones de nutrición y eliminación.

Con lo expuesto podemos afirmar que la salud no se conquista, ella se cultiva cada día mediante el equilibrio térmico del cuerpo, de acuerdo con las revelaciones del iris de sus ojos.

Según lo dicho, mi Doctrina Térmica procura la salud del hombre al margen de la Patología y Terapéutica porque no diagnostica enfermedades, no da remedios y tampoco cura. Se abre así una nueva orientación para conquistar el bienestar de la humanidad, mediante la normalidad funcional por equilibrio térmico del cuerpo.

CAPITULO XIV

PARASITOS Y MICROBIOS

"Nada de afuera que entra en el hombre puede hacerlo inmundo; mas las cosas que proceden del hombre, ésas son las que dejan mácula en el hombre".

Marc. VII-15.

El epígrafe que encabeza este capítulo es argumento concluyente contra la teoría de la infección microbiana.

A los escribas y fariseos que vituperaban a los discípulos de Jesús porque comían con manos sucias, siendo ellos tan meticulosos de su aseo para evitar impurificarse, el Maestro Sapientísimo les dice: "Nada de afuera que entra en el hombre puede hacerlo inmundo; mas las cosas que proceden del hombre, ésas son las que dejan mácula en el hombre".

Como es aforismo jurídico de que donde la ley no distingue, no le es lícito al hombre distinguir, la sabiduría de este concepto en lo espiritual, también es verdad en lo fisiológico. La inmundicia que enferma al hombre no entra a su cuerpo por obra de los microbios que vienen de afuera, sino que ella se elabora en las putrefacciones intestinales de su vientre afiebrado. Estos productos de corrupción son los que dejan mácula en su cuerpo e impurifican su sangre.

Según esto, cuando oigamos hablar de "infecciones" pensemos siempre en "putrefacciones" elaboradas en un aparato digestivo afiebrado.

En lugar, pues, de perseguir microbios en el cuerpo enfermo debemos siempre combatir su fiebre interna, refrescando sus entrañas y congestionando su piel.

Se comprende entonces que la salud del hombre es cuestión de temperaturas y equilibrio térmico de su cuerpo.

Mi Doctrina reconoce la existencia de microbios y bacterias, pero niega que estos seres sean causa del desarreglo funcional del organismo que caracteriza el estado de enfermo, cualesquiera sean sus manifestaciones.

Respirando aire puro, manteniendo buenas digestiones y actividad eliminadora de la piel, riñones e intestinos, nadie puede morir, salvo accidente, aunque viva entre microbios.

Mientras se procura instruir al público acerca de los peligros que el microbio representa para la vida del hombre, poca o ninguna importancia se ha dado a la acción de los parásitos cuya contaminación es

funesta para la humanidad. Como más adelante trataremos de éstos, ahora sólo señalamos uno de los aspectos de este tema.

La diferencia esencial que existe entre parásitos y microbios está en que los primeros se nutren de los alimentos con que se mantiene el individuo que los aloja, o a expensas directas de su sangre y materias vivas de su cuerpo, como sucede con las lombrices, la triquina, las vinchucas, los piojos y el arador de la sarna. En cambio, los microbios se desarrollan en putrefacciones de materias orgánicas, las que a un tiempo requieren substancias muertas y temperaturas de fiebre. El microbio se nutre de estas materias putrefactas cuya disgregación favorece, haciendo en el cuerpo una obra de saneamiento análoga a la de esas aves que se alimentan de cadáveres en descomposición.

Vemos, pues, que así como los parásitos son para el hombre elementos de perturbación y de muerte, los microbios constituyen un aliado de la vida orgánica porque, nutriéndose de substancias perjudiciales para el organismo, favorecen su remoción y eliminación, lo que equivale a ayudar al saneamiento de la sangre y tejidos del cuerpo.

Esto se revela en el iris de los ojos de todo enfermo. La presencia de microbios no aparece como anormalidad en el iris; en cambio los parásitos, como lombrices y arador de la sarna se manifiestan con claras señales de anormalidad, como se explica en mi obra El iris de tus ojos revela tu salud.

Esta es la mejor prueba contra la teoría microbiana como causa de los males del hombre.

El microbio está siempre bien donde se le encuentre, pues sus actividades y su vida en todo momento se desarrollan en armonía con las leyes inmutables de la Naturaleza. Como acabamos de decir, su misión es hacer la policía de los tejidos, devorando substancias orgánicas muertas en descomposición, introducidas en el organismo por alimentación cadavérica y derivadas de putrefacciones intestinales, las que quedan en él retenidas por deficientes eliminaciones de su piel, riñones e intestinos (1).

Las mismas leyes que dirigen el movimiento de los astros, que regulan las estaciones del año y que mediante el instinto constantemente guían al irracional por el camino de la normalidad, estas mismas leyes decimos, colocan al microbio en el sitio y misión que le corresponde para contribuir a la armonía universal, fundamento de la vida.

La enfermedad que es anormalidad, desorden, no puede tener por causa una acción armónica y ordenada como la que desempeñan los microbios que obran obedeciendo a la ley natural. Atribuir un efecto anormal como es la enfermedad, a una acción normal como la desarrollada por el microbio, es caer en el absurdo de aceptar un efecto contrario a la naturaleza de la causa que lo produce.

(1) "¿Cómo es posible que todos los médicos se hayan engañado, toda su vida, *unánimemente*? Es que no hay que tomar por «unanimidad» de opinión lo que sólo es simple «uniformidad» de enseñanza. ¿Qué pueden «opinar» esos jóvenes educandos, pendientes sólo de aprender bien la lección que les permita pasar luego a flamantes «hombres de ciencia»?" — *Alfredo Helsby.*

Al culpar al microbio como causante de sus males, el hombre no quiere reconocer su propia obra, porque contraviniendo la ley natural cada cual se constituye en el peor enemigo de sí mismo.

El ser racional para cuya alimentación se han hecho frutas y semillas de árboles, abandonando estos alimentos vivos, puros y energéticos, come substancias cadavéricas y con ello acumula en su cuerpo las materias pútridas que debe remover el microbio. Olvidando sus propios errores de vida, sin razón el hombre culpa a éste de las putrefacciones que envenenan su sangre, originan sus enfermedades y preparan prematura y trágica muerte por autointoxicación.

La vida orgánica precisa de la acción microbiana para subsistir y desarrollarse. Sin microbios es imposible la vida vegetal o animal. En efecto, plantas y árboles tienen sus raíces en la tierra, pero no se alimentan de este elemento. Si los árboles incorporasen la tierra a su economía, a medida que se desarrolla su tronco irían dejando un hoyo a su alrededor, ocurriendo precisamente lo contrario. Las raicillas de árboles y plantas incorporan substancias misteriosas elaboradas por los microorganismos que actúan en la tierra a cierto grado de calor y humedad.

Análogo fenómeno ocurre con los alimentos que ingiere el animal. No nos alimentamos de lo que comemos sino de lo que digerimos. Y la digestión es una fermentación microbiana de los alimentos que sólo puede ser benéfica cuando se desarrolla a 37 grados centígrados, calor normal del cuerpo humano.

Repetimos, plantas y árboles por sí solos son incapaces de incorporar a su economía las substancias de la tierra. Son los microorganismos que viven en ella los que se encargan de disgregar y elaborar los elementos que la tierra contiene para favorecer su absorción por las raicillas. Se produce así una fermentación microbiana de la tierra que precisa cierto grado de calor y humedad.

También los microorganismos del intestino del hombre disgregan los alimentos en substancias simples para su incorporación a la economía del cuerpo, mediante una fermentación que para ser sana requiere la temperatura de 37 grados centígrados en el intestino.

El microbio lejos de atacar al organismo, lo defiende destruyendo las substancias muertas acumuladas en él.

Según la teoría que atribuye al microbio las enfermedades, un hombre sano puede convertirse en enfermo por una repentina "infección"; sin embargo la Naturaleza nada hace a saltos, de manera que para pasar del estado de salud al de enfermedad se requiere un proceso de desorganización de desarrollo más o menos largo y lento.

La sangre se impurifica respirando aire impuro, mediante prolongados desarreglos digestivos y por deficiente trabajo eliminador de la piel. Se comprende, entonces, que la enfermedad tiene un origen interno y no extraño al cuerpo, en lo que se diferencia del accidente.

Conviene no olvidar que toda *infección* siempre supone en el organismo afectado dos factores previos: *terreno impuro*, formado por acumulación de materias orgánicas muertas introducidas mediante nutrición mal-

sana y, además, *temperatura* febril que es la adecuada para la descomposición, fermentación y putrefacción de las materias extrañas a los tejidos vivos del cuerpo (1).

Faltando el terreno impuro o la temperatura de fiebre interna, no hay posibilidad para el desarrollo de una infección microbiana. Es esto lo que vemos cada día: una casa desaseada durante el invierno, por falta de calor adecuado, está libre de pulgas, moscas, baratas y otros insectos que se crían en las inmundicias y, aun cuando el tiempo sea caluroso, en una casa limpia tampoco se desarrollan esos huéspedes.

También en el hogar se comprueba que en un día de calor de verano, la olla de comida que se deja de la mañana, a la noche se avinagra y entra en fermentación pútrida. Para evitar este inconveniente se ha inventado el refrigerador, porque combatiéndose el calor se evita la putrefacción.

Con lo expuesto es fácil comprender que, si en un cuerpo enfermo se desea combatir una "infección" microbiana, bastará favorecer la eliminación por la piel, riñones e intestinos de las impurezas acumuladas en él y combatir la fiebre interna de su vientre. Nada de cazar microbios con venenos.

Los síntomas agudos de toda "infección" sólo nos revelan la "fermentación" del terreno impuro, existente con anterioridad en el cuerpo afectado. Esta fermentación, requiriendo temperatura de fiebre interna, se favorece con el enfriamiento de la piel que concentra el calor al interior del vientre. Así se explica que los resfriados se originen y vayan unidos a "infecciones intestinales", las que propiamente son "putrefaciones intestinales", compañeras inseparables de toda dolencia (2).

El argumento que se hace valer para probar que el microbio produce la enfermedad, es éste: si a Ud. le inyectamos el espiroqueta, le aparecerá la sífilis, pudiendo decirse otro tanto de la tuberculosis u otro mal. Sin embargo, este argumento sólo prueba que el microbio ahí donde ha prendido, ha encontrado un terreno favorable para su desarrollo, o sea, que ya existía el *enfermo ignorado*, cuando se inoculó la bacteria, la cual ha puesto en fermentación el terreno malsano existente, dando lugar a los

(1) Pasteur, en sus últimos días, reflexionando sobre el problema de la enfermedad, decía: "Bernard tenía razón: el germen no es nada, el terreno lo es todo".

Cuando muchachos, por consejo paterno, aplicábamos telaraña sobre nuestras heridas. Aun cuando estas telarañas, extraídas de los rincones más desaseados de la casa estaban cubiertas de polvo y cadáveres de insectos, jamás "infectaron" nuestras heridas que sanaban rápidamente en su presencia.

Ningún peligro existía con tan sucia intervención, nadie pensó en él porque aún no había sido conquistada la inagotable credulidad del público con la teoría microbiana, tan bien difundida hoy y entonces desconocida. Hablo de 60 años atrás.

(2) El célebre bacteriólogo ruso Metschnicoff, del Instituto Pasteur de París, después de prolongadas investigaciones, llegó a la conclusión de que la vida humana termina debido a las "putrefacciones intestinales" del individuo. También éstas son causa de vejez prematura.

Equivocadamente este sabio de laboratorio atribuye las referidas putrefacciones a la acción de los microbios, cuando la verdad es que ellas son efecto de la fiebre del aparato digestivo. Con temperatura normal del interior del vientre no

diversos síntomas, calificados de sífilis o tuberculosis. Esto está demostrado por la irilogía, que revela que la llamada sífilis, como la tuberculosis o el cáncer son estados crónicos de gran impurificación orgánica por malas digestiones permanentes.

Por otra parte, conviene saber que los microbios no pueden vivir separados del terreno malsano, que disgregan, de manera que para inocularlos, deben ir en el virus en que se cultivan. Lo que produce pues, la enfermedad del individuo inoculado es el envenenamiento de su sangre por esta ponzoña y no por el microbio.

Vientres afiebrados y pletóricos de inmundicias en putrefacción constituyen ambiente propicio para la vida y desarrollo de los diferentes microbios, cuyas especies varían como las lombrices, según la calidad del terreno y la temperatura. Así en el intestino tenemos los benéficos colibacilos a 37 grados. A medida que se afiebra el vientre aparecerán los dañinos microbios de la putrefacción.

A 37 grados centígrados, en el cuerpo humano no hay virulencia en ningún microbio. Es decir los microbios virulentos que, con sus toxinas, atacan la vida del organismo, se desarrollan todos a temperatura de fiebre, vale decir a más de 37 grados. Mientras mayor es la fiebre, más tóxicos son los microbios y por tanto, más peligrosa es su presencia en el cuerpo enfermo. Se deduce de aquí que para salvar al paciente de la intoxicación microbiana, debemos combatir su fiebre, en lugar de perseguir los microbios.

Toda "infección microbiana" desaparecerá mediante el refrescamiento del interior del vientre del enfermo y la actividad eliminadora de su piel, riñones e intestinos.

No hay forma de probar con lógica, vale decir científicamente, que una infección que supone impurificación orgánica, pueda desaparecer introduciendo en el cuerpo tóxicos en drogas, sueros, vacunas e inyecciones, los que, en todo caso agravarán la impurificación existente, atacando más fácilmente la vida de la célula que la del microbio que se persigue.

Cuando oigamos hablar de infecciones no olvidemos que ellas suponen putrefacción de materias orgánicas muertas en un organismo afiebrado.

Putrefacción intestinal y no infección es, pues, nuestro concepto en el origen y naturaleza de toda dolencia.

pueden producirse fermentaciones pútridas de los alimentos y, por tanto, no hay putrefacciones.

Hemos visto que este fenómeno se observa en el hogar. En día caluroso de verano la dueña de casa constata que los alimentos dejados de la mañana a la noche o día siguiente se corrompen por fermentación pútrida. Se evita esto colocando los alimentos en lugar fresco, en un refrigerador.

También refrescando el aparato digestivo del hombre se evitarán las putrefacciones intestinales que erróneamente se atribuyen a la acción de los microbios, denominándolas "infecciones".

Mi sistema constituye una verdadera refrigeración del aparato digestivo, con lo que se evita la muerte debido a las "putrefacciones intestinales" de que habla Metschnicoff.

CAPITULO XV

LA NATURALEZA CURA COLOCANDO AL CUERPO EN EQUILIBRIO TERMICO

> Existen remedios para toda clase de enfermedades, menos para tener salud.
>
> *El Autor.*

Hemos visto que la ley de la vida implica la defensa. De aquí que nuestro organismo tiende siempre a la normalidad y las llamadas enfermedades son reacciones o crisis curativas que, favorecidas en su tendencia purificadora, mantendrán la vida normal del individuo, es decir su salud integral.

Así como los vicios se curan con virtud y la pobreza con riqueza, así también la enfermedad sólo puede desaparecer con salud.

Sabemos que curar es normalizar funciones orgánicas, para lo cual nada tenemos que hacer con microbios sino con temperatura.

Curar es deshacer la enfermedad y, como ésta es alteración funcional del organismo, para volver a la salud preciso es restablecer su normalidad funcional, que requiere equilibrio térmico del cuerpo.

Sabio es el aforismo que dice: "La Naturaleza es la que cura". Según esto no existe agente de Laboratorio o preparado de Botica capaz de restablecer la salud perdida. En otros términos, teniendo toda dolencia una causa interna, propia del enfermo, sólo puede desaparecer modificando su origen mediante actividad interna también, propia del organismo afectado.

Se explica así el fracaso de drogas, sueros, vacunas, inyecciones, yerbas, homeopatía, cirugía, radiología, aplicaciones eléctricas, masajes, etc., elementos y actividades todos incapaces para restablecer la salud perdida, porque no atienden a la función orgánica sino al síntoma del desarreglo funcional.

Pero la Naturaleza no siempre cura, como lo demuestran las defunciones de personas en las diversas edades de la vida.

Pues bien, este vacío lo llena mi doctrina, agregando: *"La Naturaleza cura, o sea restablece la salud, siempre que coloquemos al cuerpo en equilibrio térmico"*.

El cuerpo restablece su normalidad funcional, que es salud, con temperatura uniforme de 37 grados tanto en su interior como en su superficie. Porque salud es buena digestión que precisa temperatura adecuada

en el aparato digestivo; porque salud es normalidad respiratoria que sólo es posible con 70 pulsaciones en un adulto; porque salud es trabajo activo de la piel que exige temperatura de 37 grados también.

La vida civilizada desequilibra diariamente las temperaturas del cuerpo humano, debilitando el calor natural de su piel y afiebrando sus entrañas, como se ha visto. De aquí el desarreglo funcional que sólo es posible normalizar produciendo fiebre curativa de la piel y refrescando las entrañas del sujeto. Así pues, en todo enfermo mi sistema, a un tiempo se dirige siempre a afiebrar su piel y combatir la fiebre de sus entrañas.

Nadie cura a nadie, ni existe remedio con virtud curativa, porque salud y enfermedad son resultados de nuestros propios actos de cada día, sometidos o no a la ley natural. La enfermedad que se gestó con régimen anormal de vida, sólo puede alejarse mediante régimen de vida sana, que mantenga equilibrio térmico del cuerpo.

De aquí que el primer agente de salud es la propia voluntad del individuo. Si el enfermo carece de la voluntad decidida de actuar por sí mismo en el restablecimiento de su salud fracasará el mejor tratamiento.

Todas las drogas, vacunas, sueros, inyecciones o agentes como cirugía, electricidad o radium, son ineficaces para restablecer la salud, porque no actúan en el sentido de normalizar la digestión y activar las eliminaciones, reduciéndose su acción a combatir el síntoma o manifestación del desarreglo funcional del organismo afectado. El efecto que se persigue con estos procedimientos artificiales es estimular o calmar pasajeramente la actividad orgánica manifestada en el dolor, erupción, fiebre, diarreas, tos, tumores, secreciones, etc., con lo que sólo se obtiene perturbar y sofocar las defensas naturales del cuerpo, imposibilitándolo para salir de la anormalidad, transformando así la enfermedad aguda, de fácil curación en enfermedad crónica, siempre incurable para la medicina que usa tales medios.

Pero estos procedimientos artificiales no sólo entraban y paralizan la acción defensiva de la naturaleza sino que son fuente de nuevos trastornos orgánicos, pues las substancias extrañas que en forma de drogas, inyecciones, vacunas, sueros, etc., se introducen en la sangre y tejidos del cuerpo humano, lejos de aprovechar a la vida y actividad de éste, son elementos de perturbación de sus reacciones nerviosas y circulatorias, cuando no atacan la vida misma de las células, como sucede con venenos tan activos como el arsénico, mercurio y toda clase de derivados de los metales. Esto último ocurre también con aplicaciones de electricidad, rayos X o radium.

Se ha ido tan lejos en el camino de la *medicina de botica* que es frecuente descubrir por el examen del iris de los ojos, una enfermedad no considerada por el facultativo: *la intoxicación medicamentosa*.

Es de tal gravedad este mal, en el que insensible e inconscientemente caen algunas personas, que nos ha sido frecuente ver iris de buena contextura en un organismo más o menos paralizado en su funcionamiento

por obra de la acción deprimente de la vitalidad orgánica que caracteriza a todo tóxico.

Siendo la vida actividad nerviosa, el agente que deprime y anonada esta actividad, como el veneno de drogas o inyecciones, no es elemento de vida, sino de muerte (1).

Pero así como los enemigos más peligrosos para desarrollar su acción nefasta empiezan por halagar a su víctima, así también los venenos de las drogas engañan y traicionan a los enfermos con un pasajero bienestar que antes o después se transforma en mayor desdicha, hasta anonadar la vida misma.

De las enfermedades que pueden afectar a una persona, ninguna hay más peligrosa y rebelde que la intoxicación medicamentosa.

Naturalmente la mutilación de las entrañas aleja definitivamente de la salud, porque es imposible normalizar el trabajo de un reloj sacándole una rueda.

Esto se comprende teniendo en cuenta que toda dolencia o enfermedad *natural*, digamos, aun cuando lo natural es sólo la salud, representa siempre acción defensiva de la naturaleza del enfermo, la que secundada por los agentes naturales, restablecerá la armonía perdida en el organismo. Pero la enfermedad *artificial* que producen los tóxicos, lejos de suponer reacción defensiva de la naturaleza, se traduce en debilitamiento de su fuerza vital; y, siendo esta fuerza la única capaz de obrar la curación o vuelta a la salud del enfermo, ésta no se obtiene porque aquel agente curativo ya no manda en el organismo.

Tenemos, por ejemplo, un dolor de cabeza: la persona afectada recurre a la aspirina, aliviol o cualquier otro preparado de botica terminado en "ina", e ingiriendo el "medicamento", al poco rato habrá notado la desaparición de su dolor. ¿Se ha "curado" la enfermedad de la cabeza? No, porque no se ha removido la causa, que siempre es interna y su origen está en el vientre; pero el dolor, que era reacción defensiva de la naturaleza, ha desaparecido por envenenamiento de la célula nerviosa, cuya actividad manifestada en el dolor, ha sido paralizada por la acción deprimente del tóxico inyectado o ingerido. En este caso los nervios sensitivos han perdido el control de sus funciones como le ocurre a un borracho que se incapacita para andar, ver, hablar y sentir normalmente por intoxicación alcohólica.

A medida que se recurre a las drogas, el organismo se va haciendo menos sensible a la excitación del veneno cuya dosis es preciso aumentar cada vez e insensiblemente así se va cayendo en la intoxicación medicamentosa que arruina la vitalidad del organismo.

Si la enfermedad aguda representa activa defensa de la naturaleza y la enfermedad crónica significa impotencia defensiva de la misma por

(1) Se ha observado que la doctrina térmica que enseño es un error porque la vida orgánica depende del sistema nervioso y no de las temperaturas del cuerpo.

Contesto que, siendo la energía nerviosa fuerza análoga a la electricidad, como ésta sólo podemos controlarla por sus efectos o manifestaciones, siendo el calor su atributo más fácil de apreciar.

debilitamiento de la fuerza vital, se comprende que las drogas, antibióticos, inyecciones, vacunas, sueros, rayos X o radium, anonadando la energía orgánica, supriman los síntomas activos que caracterizan los estados agudos de la enfermedad, con lo que, sin removerse la causa del mal, éste profundizará en el organismo transformándose así la enfermedad aguda curable en crónica incurable.

Otro ejemplo: un joven es víctima de purgación. Con el tratamiento abortivo del síntoma, suprimiendo la supuración uretral que es defensa orgánica, lejos de curarse el mal se impide la obra que en ese sentido realiza la naturaleza. Inyectando en la sangre venenos que paralizan la actividad de las supuraciones que permitían al organismo expulsar de su interior la materia corrompida acumulada en el bajo vientre, se concentran al interior del cuerpo y en la sangre las inmundicias que éste procuraba expulsar.

Equivocadamente considerada la supuración uretral como enfermedad, el facultativo la ha sofocado paralizando las defensas orgánicas por medio de los venenos inyectados. Si esa supuración era dañina y constituía la enfermedad que se trataba de combatir, queda a la vista el triunfo del facultativo al suprimir el flujo uretral. Pero como nuestro organismo está regido por leyes inmutables que lo dirigen a obrar siempre en su defensa, jamás en su perjuicio, el proceso supurante, lejos de ser perjudicial, era acción salvadora de la naturaleza que estaba destinada a purificar el cuerpo de las inmundicias largo tiempo acumuladas, de preferencia en el bajo vientre por una vida innatural con crónicos desarreglos digestivos.

Suprimido el síntoma de la dolencia, desaparecido el flujo uretral o vaginal, considerado como proceso peligroso y dañino, médico y enfermo se regocijan juntos, proclamando el triunfo de la ciencia.

Sofocada así la obra defensiva de la naturaleza, junto con desaparecer la expulsión de materia corrompida, ésta desarrolla en el interior del organismo su obra corrosiva, intoxicante y destructora, produciendo depresión general de la energía vital y trastornos variables en el cerebro, sistema nervioso y circulatorio, hígado, riñones, estómago, pulmones, corazón. etcétera, y, especialmente, inflamaciones de la próstata, ovarios y matriz.

Al cabo de un tiempo mayor o menor, según la vitalidad que posea el enfermo, llega el momento en que éste agota su resistencia orgánica, produciéndose la muerte prematura y violenta, casi siempre por derrame cerebral, ataque anginoso o afección renal.

Pero nuestro joven no murió de gonorrea, y aquí está el triunfo del facultativo: ¿qué cargo se puede hacer a éste si el antiguo cliente gonorreico, algunos años después, ha muerto del corazón o del cerebro?...

Hombre ignorante: te conformas con apartar de tu vista la dolencia. efecto de la obra que cada día realizas con una vida de errores y de vicios. recurriendo al facultativo para que con la droga o inyección estimulante o calmante habilite nuevamente tu cuerpo para continuar una existencia en conflicto constante con la ley natural. Pero a la Naturaleza no se le engaña con recursos artificiales, ni se le vence sino sometiéndose a sus leyes inmutables.

Si las drogas, sueros, vacunas e inyecciones de toda clase, rayos X o radium, lejos de sanar a los enfermos, dificultan toda curación verdadera, las operaciones quirúrgicas son la negación misma del arte de curar; su práctica sólo es aceptable en caso de accidente.

No se necesita insistir mucho para que el lector se dé cuenta que si un órgano o miembro de nuestro cuerpo es extraído o mutilado, es porque no se le ha sabido curar. Sin embargo, dado el medio en que se desarrolla la acción del médico-cirujano, justificamos los procedimientos operatorios, pues, las personas que no quieren cultivar la salud contrariando gustos y placeres morbosos, deben librarse pasajeramente de sus achaques de cualquier manera.

Nuestra crítica, pues, va contra el sistema y no contra los médicos personalmente, pues éstos hacen lo que el público les paga y este público tiene lo que merece.

El preciso convencerse de que la salud es el tesoro más valioso que podemos poseer y éste sólo puede adquirirlo y conservarlo el propio interesado, llevando una vida consciente y sometida a la ley natural. Producida la enfermedad hay un solo camino para recuperar la salud perdida: deshacer el camino extraviado y volver a la vida juiciosa y ordenada de la ley natural.

El fanatismo médico hoy imperante y el culto por las drogas, sueros, vacunas, inyecciones, rayos X, radium y operaciones quirúrgicas debe desaparecer abriendo el hombre los ojos a la luz de la lógica y de la razón que nos dice que la salud no puede ser el resultado de agentes mortíferos como el veneno, base de tónicos, drogas e inyecciones y el bisturí que extirpa lo que no sabe curar. Lo mismo puede decirse del fuego, de la electricidad y peor del radium.

Convertida la medicina medicamentosa en el arte de cazar microbios dentro del cuerpo humano, se olvida del organismo en que opera, amenazando su vida con los tóxicos que en él introduce.

Para que el lector aprecie la diferencia del criterio que guía los diversos sistemas de curar, vamos a poner un ejemplo.

Supongamos una casa plagada de bichos como baratas, moscas, pulgas, chinches, etc., y su dueño empeñado en concluir con esta verdadera infección, busca un técnico de la escuela alópata, el cual, siguiendo la teoría microbiana, instala en dicha casa un laboratorio de venenos para con ellos hacer diarias y repetidas fumigaciones e irrigaciones de los pisos, paredes y cielos. Al principio parece asegurado el éxito del procedimiento, pues por todas partes se encuentran cadáveres de los incómodos huéspedes, pero, antes de mucho vuelven a presentarse los enemigos que, aunque nuevamente extinguidos con los venenos, periódicamente reaparecen. El propietario que ha constatado deterioros en pinturas, paredes y maderas del edificio, sin quedar éste libre de la infección, resuelve cambiar de sistema y entrega a un técnico naturista el saneamiento de su casa. Este, que sabe que el microbio no vive sino de impurezas y suciedades, sin atacar directamente a los insectos enemigos, hace un aseo esmerado de pisos, cielos, paredes y rincones de las habitaciones y dependencias, consiguien-

do en breve tiempo dejar la casa permanentemente libre de los incómodos huéspedes, sin producir deterioros en el edificio.

En este vulgar ejemplo se explica el criterio alópata y naturista para buscar el saneamiento o purificación del organismo enfermo, vale decir, su curación. La medicina alópata se empeña en perseguir al microbio que cree causante de las enfermedades y, por destruirlo, arruina y mata el organismo donde aquél se asila. En cambio, mi doctrina, que en el microbio sólo ve un efecto de la enfermedad que está constituída por acumulación de inmundicias en el cuerpo, procede a limpiar el organismo, quitando así al microbio el terreno favorable para su vida y desarrollo, con lo que desaparece la dolencia, constituída por la impurificación orgánica y también su efecto, el microbio.

El error de atribuir al microbio el origen de la falta de salud y de buscar su restablecimiento mediante drogas, antibióticos, sueros, vacunas, inyecciones, electricidad, radium y operaciones quirúrgicas, en forma gráfica está denunciado por la Naturaleza en el iris de los ojos de los enfermos, víctimas de esos procedimientos, como queda explicado en mi obra *El iris de tus ojos revela tu salud.*

Coloquemos al cuerpo enfermo en equilibrio térmico y su propia naturaleza lo regenerará integralmente mediante buenas digestiones y activa eliminación de su piel.

Terminamos repitiendo nuestro punto de vista: "Curar, no; normalizar, sí", produciendo siempre fiebre curativa en la piel del enfermo y refrescando el interior de su vientre para hacer desaparecer la fiebre destructiva de sus entrañas. De este modo restableceremos la normalidad funcional del organismo, vale decir su salud integral, cualquiera que sea el nombre de la dolencia.

No olvidemos, el mejor "remedio" es una buena digestión, la que sólo es posible mantener con equilibrio térmico del cuerpo.

CAPITULO XVI

LA NUTRICION

"Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento".

Hipócrates.

La nutrición constituye la función fundamental del proceso vital. Mediante ella se forma y conserva el cuerpo.

Es preciso proporcionar a nuestro organismo los materiales para su mantenimiento y desarrollo, renovando constantemente este suministro, ya que el desgaste de la máquina humana y el consumo de substancias y energías se hace sin interrupción de un segundo, de día y de noche. La nutrición, pues, desarrolla, mantiene y repara nuestro cuerpo y también alimenta su actividad de cada momento.

Así como la vida representa un constante consumo de energías y un desgaste ininterrumpido, la nutrición, que está destinada a atender a estas necesidades de nuestro organismo, no puede interrumpirse ni un momento sin poner en peligro la existencia de nuestro cuerpo.

Vivimos nutriéndonos y, de la calidad de los elementos que incorporamos a nuestro organismo, depende la calidad de su sangre y de sus tejidos y también la actividad y normalidad de sus funciones.

El cuerpo humano tiene tres vías destinadas a incorporar los materiales y energías que necesita para vivir, y éstas son: los pulmones, la piel y el tubo digestivo. La nutrición es, pues, pulmonar, cutánea e intestinal. También por estas mismas vías el cuerpo expulsa los residuos del desgaste orgánico, más los riñones.

No es posible que haya normalidad digestiva si esta normalidad no existe en el trabajo de la piel y de los pulmones; del mismo modo los desarreglos digestivos trastornan las funciones generales del organismo y en especial el trabajo de la piel y de los pulmones.

Toda alteración en las funciones de la nutrición, recargando de impurezas nuestro organismo, hace más trabajosas las funciones de eliminación. En cambio, la normalidad de la nutrición supone eliminaciones también normales: de aquí que la normalidad general en las funciones orgánicas, vale decir, la salud, depende en definitiva de la *nutrición.*

No olvidemos nunca que tanto las funciones de nutrición como de eliminación sólo pueden ser normales a 37 grados centígrados, temperatura que debe ser uniforme tanto sobre la piel como al interior del aparato digestivo.

La higiene natural o ciencia de la salud se reduce a enseñar al hombre a nutrirse normalmente con aire puro a toda hora, no sólo por sus pulmones sino también por su piel. Además, alimentos naturales crudos como frutas, semillas, como nueces, avellanas y ensaladas de hojas, tallos o raíces. Es indispensable también mantener activa la piel, cuyas funciones son análogas a las de los pulmones y riñones, permitiendo su constante ventilación bajo ropas ligeras y, estimulándola diariamente con el frío del agua, del aire fresco y con la acción energética de la luz y del sol.

Como se explicará más adelante, mi Lavado de la Sangre es aplicación insustituible para activar el trabajo de la piel en los adultos.

Nutrición pulmonar

Los pulmones desempeñan una función de tal importancia que, interrumpida ésta unos minutos, produce la muerte de una persona.

El hombre puede vivir sin alimentos estomacales cuarenta o más días, pero no puede conservar la vida dejando de respirar unos minutos.

El aire que se respira debe ser siempre puro y no debemos olvidar que nosotros respiramos por día seis veces más aire en peso que de alimentos sólidos y líquidos reunidos.

El aire puro es el alimento de los pulmones y él es el primero de los alimentos y de los "medicamentos".

En efecto, el aire es alimento porque con él introducimos en nuestro cuerpo energías atmosféricas, sin las cuales la vida orgánica no puede existir y también substancias gaseosas, como el oxígeno y nitrógeno, que en los pulmones se combinan con la sangre nutriéndola y purificándola.

El aire también es "medicamento", porque transforma en los pulmones la sangre venosa e impura en sangre arterial y pura.

Para que el aire sea un alimento conveniente a las necesidades de nuestro organismo y un medicamento eficaz como purificador de la sangre en los pulmones, es preciso que sea *puro*, es decir, de composición normal, tal como la Naturaleza nos lo ofrece, libre de contaminaciones malsanas y exento de olores y emanaciones corrompidas sin mezcla con gases tóxicos, ni polvo, humo u otras materias extrañas.

El aire puro se encuentra fuera de las poblaciones y lejos de las fábricas, a todo espacio y a todo sol, en las playas, en el campo o en las montañas.

La vecindad de los bosques, especialmente de pinos o eucaliptos, nos ofrece un aire cargado de aromas saludables y, en general, el aire asoleado del campo, playa o montaña es el que nos proporciona en mayor cantidad elementos útiles y aprovechables, estando también más exento de materias impuras y perjudiciales a la vida.

Para aprovechar los elementos vitalizadores del aire puro es menester saber respirar. Las personas que llevan vida sedentaria y hacen poco ejercicio físico puede decirse que respiran a medio pulmón, porque sólo se despliegan las vesículas receptoras del aire con respiraciones profundas y prolongadas.

La nutrición pulmonar para que sea conveniente exige, pues, además de aire puro a toda hora del día y de la noche, respirar amplia y profundamente. Esto se obtiene con el ejercicio físico y, especialmente por medio de excursiones a pie y mejor con ascensiones de cerros.

El ejercicio físico al aire libre es, pues, el mejor aliado de una buena nutrición pulmonar.

Las personas que estén incapacitadas para la vida de movimiento al aire libre pueden hacer en casa, frente a una ventana o puerta abierta, gimnasia respiratoria. Con la boca cerrada, introduciendo pausadamente el aire por la nariz se procura respirar con amplitud, elevando el pecho, para lo cual conviene apoyar las manos en las caderas y afirmando éstas elevar los hombros.

Estas respiraciones como suspiros profundos, permiten desplegar ampliamente los pulmones, intensificando en ellos la oxidación de la sangre y expulsando abundantes materias gaseosas perjudiciales a la vida del cuerpo.

Estas respiraciones profundas deben repetirse con frecuencia en el día y especialmente se recomiendan en la mañana al levantarse y antes de recogerse a dormir. Unos pocos minutos diarios de estos ejercicios respiratorios favorecen la purificación del flúido vital, incorporan al organismo gran cantidad de energías que la atmósfera posee y expulsan del cuerpo abundantes materias perjudiciales a la vida orgánica.

Además, las respiraciones profundas activan la circulación de la sangre en el cuerpo, pues los pulmones son los órganos que sirven de bomba aspirante e impelente del flúido vital y el corazón desempeña sólo el papel de regulador de la circulación sanguínea.

La respiración profunda y satisfactoria es prueba de salud en estos órganos; a la inversa, la persona que tiene lesionados o congestionados sus pulmones, no consigue hacer suspiros profundos y satisfactorios.

De una buena respiración depende, pues, la parte más importante de la nutrición de nuestro organismo y, también de ella se deriva un riego sanguíneo normal de los órganos y tejidos del cuerpo.

El aire debe llegar a los pulmones a través de todo el tubo respiratorio que comienza por la nariz. Para que las respiraciones sean normales deben hacerse con la boca cerrada, de tal manera que la persona que respira por la boca, denuncia anormalidad en los pulmones, nariz o garganta.

Dormir con ventana abierta en toda época del año, o a todo aire en buen tiempo, es el medio más seguro de realizar una buena nutrición pulmonar y, por tanto, conservar buena salud y alcanzar vida larga.

Si el aire puro es necesario para conservar la salud, más indispensable es todavía para recuperarla, pues, más que nadie el enfermo necesita incorporar a su economía elementos de vida y expulsar de su cuerpo las impurezas que malean su sangre y perturban sus funciones orgánicas.

De aquí la necesidad que existe de que la habitación del enfermo permanezca ventilada día y noche, aun en tiempo frío. También es preciso evitar en el domitorio todo foco de impurificación del aire, como son las

ropas usadas, tiestos sucios, materias orgánicas de fácil descomposición, plantas, flores, etc.

Como todos los órganos del cuerpo humano, los pulmones en su desarrollo, vida y funcionamiento, dependen del proceso digestivo. Un vientre repleto o en fermentación de su contenido, presionando el diafragma, que es la membrana que sirve de tabique de separación entre los órganos del pecho y los del vientre, reduce la capacidad respiratoria, no permitiendo una respiración amplia, satisfactoria y completa.

Por otra parte, los vapores que del vientre se desprenden como consecuencia de fermentaciones pútridas del intestino afiebrado, suben a través de los tejidos porosos, penetrando a los pulmones y ahí se condensan por efecto de la diferencia de temperaturas, depositándose estas materias orgánicas en el vértice de estos órganos ya que allí hay menos ventilación y una circulación sanguínea más débil.

Las materias orgánicas ahí depositadas, dificultando más la circulación del aire y de la sangre en los tejidos pulmonares, debilitan progresivamente su vitalidad y resistencia, preparando el camino para las afecciones de estos órganos.

El examen del iris de los ojos de todo enfermo de los pulmones, siempre denuncia un estado más o menos avanzado de antiguos, graves y prolongados desarreglos digestivos.

Por fin, haremos notar una vez más que la fiebre interna, común a todo enfermo en grado variable, acelerando el ritmo cardíaco, congestiona los tejidos pulmonares, estrechando en ellos la capacidad del aire, de aquí la disnea y angustia respiratoria de las víctimas de afecciones febriles intensas.

Nutrición cutánea

Así como no existe enfermo con buena digestión, tampoco hay enfermo con buen funcionamiento de su piel. Piel pálida y fría supone mucosas intestinales irritadas, afiebradas y congestionadas, vale decir, enfermas. A la inversa, piel caliente por buen riego sanguíneo, revela mucosas sanas en el aparato digestivo.

Como se ha dicho, nuestro cuerpo posee dos envolturas: la *piel* que nos protege del ambiente que nos rodea, y la *mucosa* que tapiza las cavidades interiores del organismo desde la boca, nariz, ojos y oídos, hasta el ano y vías génito urinarias.

La piel y la mucosa son porosas, es decir, poseen innumerables agujeritos que se llaman poros.

Por medio de los poros de la piel el organismo absorbe substancias útiles a su economía contenidas en el aire y energías atmosféricas y también expulsa materias perjudiciales a la vida orgánica, ya sea por la transpiración o por simple exhalación.

La piel, como los pulmones y aparato digestivo, es a un tiempo órgano de nutrición y de eliminación. Desempeña funciones de segundo pulmón y de segundo riñón, siendo el sudor producto similar a la orina.

La momentánea paralización en el funcionamiento de la piel es causa de trastornos más o menos graves en el organismo, llegando hasta la muerte por intoxicación, como sucede en casos de quemaduras que destruyen gran parte de ella.

Nuestra piel está destinada a mantenerse en permanente contacto con la atmósfera, que es su medio adecuado como el agua para el pez, debilitándose su constitución y sus funciones cuando se enfunda el cuerpo con ropas adheridas a él.

El abrigo exagerado, como también la falta de entrada y renovación del aire sobre la piel por error de ajustar cuellos, mangas y calzones, retiene en la superficie de nuestro cuerpo emanaciones malsanas de su interior, las que son reabsorbidas por los poros, pasando a la sangre que así nuevamente se carga de esas substancias perjudiciales que perturban las funciones orgánicas y debilitan la potencia vital del organismo.

Es preciso, pues, desterrar camisetas y abrigos interiores para cargar éstos por encima como se llevan manta o sobretodo amplio.

Por otra parte, el calor artificial que sobre la piel mantienen abrigos inadecuados, debilita el calor natural de la superficie del cuerpo por falta de estímulo nervioso para su producción. Este calor es resultado de la actividad funcional del organismo y ya sabemos que el mejor abrigo es incapaz de mantener la temperatura en un cadáver.

Además, el exceso de abrigo debilita la actividad de la piel y disminuye la circulación sanguínea en ella, encharcándose así la sangre al interior del cuerpo, con lo que se altera el trabajo normal de los órganos internos por congestión. Mientras la deficiente circulación sanguínea en la piel la incapacita para eliminar por los poros, la congestión de las entrañas origina fiebre interna, causa de putrefacciones intestinales que envenenan la sangre.

De aquí que el afeminamiento de la piel por falta de conflicto térmico con el frío del ambiente atmosférico, es causa de la mayoría de las afecciones crónicas que consumen la vida de gran parte de los habitantes de las ciudades.

Tenemos, pues, que la piel se debilita por exceso de abrigo tanto en los vestidos como en la cama, y también por vida sedentaria. A la inversa, la piel se fortifica entrando en diario conflicto con el frío del aire o del agua y mediante ejercicios corporales.

Ya que no es posible realizar el ideal de andar desnudo, activemos momentáneamente cada día las funciones de nuestra piel despertando su actividad por conflicto con el aire fresco, el agua fría, la luz y el sol.

El debilitamiento funcional de la piel, incapacitando al organismo para expulsar materias morbosas por sus millones de poros, lleva a las mucosas del interior dichas substancias extrañas las que por su acción ácida e irritante producen inflamaciones y congestiones internas, causa de afecciones de los pulmones, estómago, intestinos, corazón, riñones, sistema nervioso y circulatorio, etc. Es así como los desarreglos digestivos se agravan y mantienen por debilitamiento de las funciones de la piel.

Se comprende entonces que para aliviar los órganos nobles de nues-

tro cuerpo, el camino más lógico y seguro es activar la piel, atrayendo a ella la congestión e impurezas de su interior, lo que se consigue estimulando la superficie del cuerpo por medio del frío del aire o del agua para obtener reacciones térmicas. También el sol, el vapor y la tierra son agentes que actúan sobre la piel, derivando por los poros las materias morbosas del interior del cuerpo.

Para mejorar, pues, y normalizar las funciones internas de nuestro organismo, es preciso activar la piel de acuerdo con el concepto de Priessnitz: "Las curas se hacen mejor por fuera que por dentro".

El tónico más poderoso lo constituyen los baños fríos de aire, agua y también los de luz y sol. Personas de vitalidad deprimida sienten nuevas fuerzas y vida activa saltando diariamente de la cama al despertar y, mejor en invierno que en verano, para exponer su cuerpo desnudo al aire libre y frío, aunque llueva o neve. Con esta sencilla práctica disponemos del estimulante más eficaz para obligar al organismo a activar sus funciones debilitadas por desnutrición e intoxicación. El ambiente frío, actuando sobre las terminaciones nerviosas de la piel desnuda, obliga al cuerpo a defenderse del frío, produciendo mayor calor y llevando a su superficie la fiebre interna. Esta actividad defensiva del organismo activa el proceso vital, oxidando más intensamente los residuos inservibles y haciendo más enérgica y completa la circulación de la sangre en todo el cuerpo, con lo que se mejora la nutrición general y se activan las eliminaciones.

Los tónicos de botica y las inyecciones o sueros fortificantes (?) mediante los venenos que poseen, estimulan también al organismo, obligándolo a defenderse del tóxico, procurando su expulsión cuya presencia en el cuerpo perjudica a éste. La mayor actividad que desarrolla la naturaleza del enfermo para defenderse del veneno, hace sentir a éste fuerzas nuevas que equivocadamente atribuye a virtudes de la droga o inyección. Desgraciadamente el desengaño no se hace esperar, pues la reacción orgánica que se creyó salvadora, sólo fué un alivio fugaz, pasado el cual viene una postración mayor, pues el estimulante artificial, lejos de aumentar la fuerza vital, consume las reservas que la naturaleza posee de esta energía.

En cambio, el baño de aire frío, produciendo conflicto térmico en que la piel es asaltada por el frío del ambiente, obliga al organismo a entrar en una reacción general, oponiendo calor al frío. Análogo efecto produce el agua fría debidamente aplicada.

Ayudada con movimientos o ejercicios gimnásticos esta reacción térmica del cuerpo se activará y prolongará la producción de calor animal, lo que equivale a fortificar la energía vital y favorecer la combustión de las impurezas acumuladas en el organismo por mala nutrición y deficientes eliminaciones.

A la inversa de lo que sucede con las engañosas reacciones que producen los venenos de las drogas, vacunas, sueros, inyecciones, antibióticos y tónicos de botica, los que sin aportar energías al organismo, sólo consumen sus reservas de fuerza vital, el baño de aire frío acumula en el cuerpo

nuevos elementos de vida que, extraídos de la atmósfera, se absorben por los poros de la piel.

Las reacciones nerviosa y circulatoria que despierta en la piel el conflicto con el frío del aire o del agua, obligan al organismo a acelerar sus funciones, incorporando ávidamente por los poros y por los pulmones energías atmosféricas y también el oxígeno destinado a aumentar la combustión interna de materias extrañas. Por otra parte, la mayor actividad circulatoria de la sangre lleva a los pulmones, piel, riñones e intestinos los productos morbosos para su expulsión del cuerpo. Por fin, la reacción de calor producida en la piel por el conflicto con el frío, atrae a la superficie del cuerpo el calor malsano de su interior, descongestionando las entrañas. Descongestionando así el aparato digestivo, restablecemos la temperatura normal, que es condición de buena digestión, desapareciendo la fiebre interna que produce putrefacciones intestinales, origen común de toda dolencia.

Vemos, pues, que el frío del aire o del agua, activando y normalizando las funciones orgánicas, curan por el calor que producen en la piel estos agentes debidamente aplicados.

Todo enfermo es un debilitado cuyo organismo trabaja flojamente, y en el conflicto con el frío tenemos el látigo que lo obligará a activar sus funciones y por tanto, el cambio orgánico que es regeneración integral del cuerpo.

Hay gente que vive substrayéndose a la acción del aire fresco, por temor al "resfriado". Precisamente son las personas que temen al frío, las que viven en resfriado crónico. Con el aire encerrado en las habitaciones y con la escasa o nula ventilación de la piel, el organismo se recarga de impurezas. La sangre así impurificada significa enfermedad crónica y debilitamiento de las defensas. Aire puro y fresco tiene acción vivificante y estimulante de la fuerza vital, la que produce reacción defensiva y purificadora que se manifiesta en tos, expectoración, romadizo, fiebre, catarro, etc. Error grave es sofocar por medio de venenos esta actividad defensiva del organismo.

La actividad funcional de la piel es, pues, fuente de salud y energía y de sus funciones depende la normalidad digestiva y pulmonar.

Una vez más insistimos que para que haya salud es preciso que la actividad de la piel y mucosa sea armónica, mediante equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo. El debilitamiento de la piel recargará el trabajo de las mucosas, por donde buscarán salida las materias morbosas que la piel no pudo eliminar; además, la falta de calor natural en la superficie del cuerpo es causa de fiebre interna que origina putrefacciones intestinales. Una piel activada diariamente por conflicto con el frío del aire o del agua y tonificada por la luz y el sol, es prenda de digestiones normales, lo que equivale a sangre pura y circulación normal del flúido vital.

Así se explica que, mientras el habitante de las ciudades que vive abrigado y sin hacer ejercicio físico es víctima de resfriados y desarreglos digestivos crónicos, el habitante del campo, cuyo cuerpo semidesnudo está

diariamente en conflicto con la atmósfera, no conozca malas digestiones, a pesar de consumir alimentos perjudiciales con bastantes aliños.

Terminamos insistiendo que la fiebre interna, causa de todo desarreglo digestivo y característica de todo enfermo, desaparece con la actividad de la piel que diariamente reacciona al aire fresco, al agua fría, a la luz y al sol, atrayendo al exterior el calor excesivo del interior del cuerpo.

En su lugar expondremos lo concerniente a los baños de aire, de luz y de sol.

La nutrición intestinal depende de la temperatura del aparato digestivo

"El estómago es la oficina donde se fragua la salud y la vida".

Cervantes.

"Nada tienes si no digieres bien".

Voltaire.

Ante todo debemos siempre tener presente que no alimenta lo que se come sino lo que se digiere.

Pueden ingerirse buenos y abundantes alimentos pero si se corrompen por fermentación malsana, en lugar de nutrir, envenenan.

La nutrición intestinal se efectúa por la transformación de los alimentos en el aparato digestivo, mediante un proceso fermenticio que se conoce con el nombre de digestión.

Definamos: digestión es la transformación en sangre de los alimentos ingeridos, mediante fermentación microbiana que sólo puede ser sana en el hombre a la temperatura de 37 grados centígrados.

Según esto, la digestión depende:

1º De la temperatura del estómago e intestinos;

2º De los alimentos, su clase, cantidad y combinación, y

3º De la completa masticación y calmada deglución.

El primer punto lo trataremos a continuación, dejando los otros para examinarlos en el capítulo titulado *Trofología.*

El tubo digestivo empieza en la boca y termina en el ano. Así también el proceso digestivo empieza en la boca con la masticación y deglución de los alimentos y termina con la expulsión de lo inservible y perjudicial.

Además de la boca, en el aparato digestivo tenemos el esófago, que es el tubo que une la boca con el estómago, siendo éste un ensanchamiento del tubo digestivo; el intestino delgado y, por último el intestino grueso.

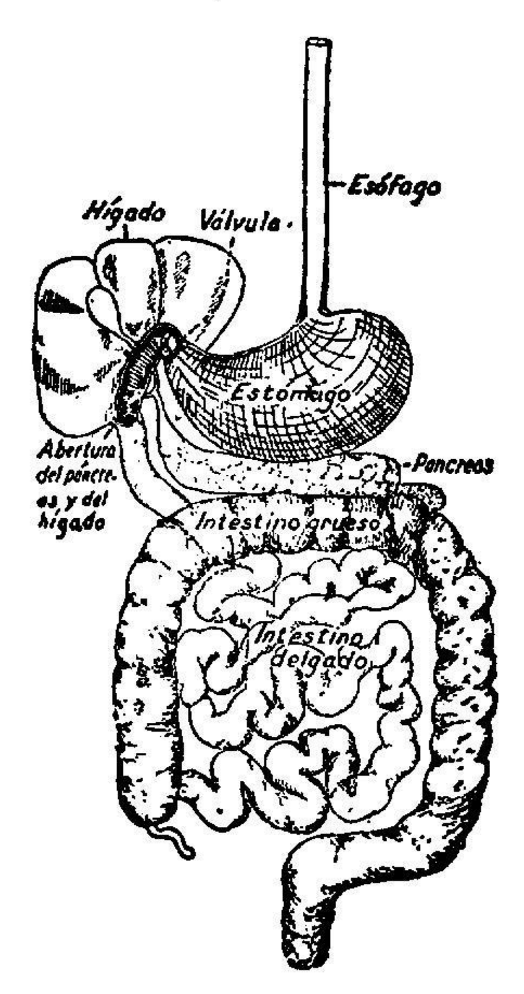
Es en el intestino delgado donde se efectúa la parte principal del proceso digestivo preparado antes en la boca y en el estómago.

La constitución y funcionamiento de nuestro cuerpo depende tan fundamentalmente de la función digestiva que podemos afirmar que la digestión constituye el centro de todas las actividades orgánicas y la naturaleza

de este proceso pone su sello al estado de salud o enfermedad de nuestro organismo.

Somos un aparato digestivo con miembros, y en el vientre se elabora la salud y se origina la enfermedad, cualesquiera sean su nombre o manifestación.

No hay enfermo con buena digestión, como no puede existir hombre sano con digestión crónicamente perturbada.



Aparato digestivo

La mala digestión puede presentarse bajo dos aspectos: mala elaboración o mala eliminación. Se puede tener elaboración estomacal sin molestias, pero retener los excrementos 24 o más horas en el vientre; a la inversa, la elaboración estomacal puede ser con desarrollo de gases o ácidos y desocuparse el vientre cada 8 ó 10 horas, que es lo normal.

Toda dolencia tiene siempre como origen y fundamento un desarreglo agudo o crónico de la función digestiva.

El iris de los ojos en forma evidente confirma esta afirmación, de tal manera que en el tejido iridal de todo enfermo, cualquiera que sea su dolencia, aparece la zona correspondiente al tubo digestivo más o menos

alterada por irritación o inflamación de sus tejidos. De la zona digestiva parte siempre la ofensiva enfermante a cualquier órgano o parte del cuerpo afectado por cualquier dolencia.

Este hecho puede comprobarlo cualquiera persona que se sienta enferma y cualquiera que sea el nombre de su mal. Será suficiente que en un espejo observe el iris de sus ojos y comprobará que alrededor de las pupilas se presenta un tejido más o menos esponjoso, de color amarillento o más obscuro, en que el tejido iridal se disgrega, haciendo contraste con el resto que se presenta más o menos liso, compacto y de color más uniforme. Además, la circunstancia de que en el iris de los ojos la zona correspondiente al tubo digestivo ocupe el centro alrededor del cual quedan los demás órganos de nuestro cuerpo, nos demuestra la importancia fundamental que la función digestiva tiene en nuestra economía orgánica.

La alteración, mayor o menor, del tejido iridal en la zona del estómago e intestinos, denunciada por disgregación de sus fibras o esponjamiento, revela un proceso inflamatorio y más o menos congestivo de las mucosas y paredes del estómago e intestinos.

Toda congestión, alterando el riego sanguíneo, debilita la vitalidad de los tejidos afectados por desnutrición e intoxicación de las células. De aquí que el proceso inflamatorio y congestivo, que en grado variable afecta el estómago e intestino de todo enfermo, significa debilidad funcional de estos órganos y también calor anormal en ellos.

La digestión es un proceso de fermentación microbiana que requiere determinada temperatura para desarrollarse en forma normal y conveniente. La digestión sólo puede ser sana y fuente de sangre pura cuando se realiza a la temperatura normal de 37 grados.

La temperatura febril del tubo digestivo favorece la putrefacción de los alimentos que se corrompen fácilmente con el calor malsano. Esto lo comprueba cualquiera en días de verano, comprobando cómo un plato de comida se avinagra aun en pocas horas. Para evitar esta putrefacción de los alimentos se ha creado el "refrigerador". Con mi sistema se "refrigera el interior del vientre" del sujeto, evitando así sus putrefacciones intestinales.

Para desarrollarse normalmente, el proceso digestivo necesita la temperatura normal del cuerpo humano que es de 37 grados. También la elaboración del vino, para que sea sana, necesita que la temperatura de fermentación de las uvas no suba de cierto grado; pasado este límite la fermentación degenera en putrefacción, descomponiéndose el jugo de la uva, que se avinagra.

El calor anormal del estómago e intestinos, fiebre interna, que en grado mayor o menor es característica de todo enfermo, favorece la putrefacción de los alimentos con lo que el organismo se ve privado de substancias que necesita y en cambio incorpora a su sangre substancias descompuestas, inservibles y perjudiciales. De aquí que *todo enfermo es un desnutrido e intoxicado* en grado variable.

El proceso de irritación, inflamación y congestión de las mucosas y paredes del estómago e intestinos, origen y naturaleza de la fiebre interna,

se genera paulatinamente desde que el hombre deja el pecho materno a consecuencia de prolongados esfuerzos digestivos que exige una alimentación inadecuada.

Los alimentos innaturales requieren un esfuerzo más o menos forzado y prolongado para su elaboración. Este esfuerzo por reacción nerviosa y circulatoria, se traduce en congestión, esta congestión repetida diariamente, durante la infancia, la adolescencia y la juventud se hace crónica, degenerando los tejidos de las mucosas y paredes del estómago e intestinos. Los vasos capilares se dilatan reteniendo mayor volumen de sangre que la normal y, por tanto, manteniendo temperatura febril en grado variable.

Lo expuesto está demostrado por el examen del iris de los ojos de todo enfermo, apareciendo el tejido iridal correspondiente a los órganos digestivos, más o menos esponjoso, revelando así el proceso inflamatorio y congestivo.

Esta congestión de las paredes del estómago e intestinos, acumulando mayor calor que el normal, degenera la digestión en fermentaciones pútridas, con desarrollo de gases tóxicos y ácidos corrosivos que, junto con privar a la sangre de substancias nutritivas cargan el flúido vital de venenos que originan nuevas irritaciones, inflamaciones y congestiones, características de los diversos estados patológicos clasificados como enfermedades distintas por la medicina facultativa.

Tenemos pues, que todas las enfermedades catalogadas por la Patología obedecen en definitiva a una causa única: *nutrición inadecuada;* y todas las enfermedades representan un efecto único también: *desnutrición e intoxicación*, mayor o menor, del enfermo.

Si, desde su infancia el hombre comienza el proceso de degeneración de sus órganos digestivos por alimentación inadecuada, agravando este desarreglo en el curso de su vida, tenemos que convenir que la Naturaleza es demasiado generosa con el hombre para prolongar su existencia hasta los 30 ó más años.

Llegado a la edad madura el individuo siente que su cuerpo falla con síntomas diversos, según la contextura y género de vida de cada cual.

Perturbaciones nerviosas, cardíacas, visuales, hepáticas o renales expuestas al facultativo, son por éste atribuídas a la acción misteriosa y diabólica del *microbio*, cuando el examen del iris de los ojos de estos enfermos está acusando un estado inflamatorio y degenerativo de los órganos de la digestión, la que así se ha convertido en laboratorio de todos sus males por fermentaciones pútridas de los alimentos los que, sin nutrir han ido paulatinamente cargando su sangre de ácidos y substancias dañinas, causantes de los males que ahora el facultativo atribuye al microbio.

Una vez más se comprueba aquí lo que ya hemos dicho: *somos un aparato digestivo con miembros; y en el vientre se elabora la salud y se origina la enfermedad, cualesquiera sean su nombre o manifestación.*

Insisto, la causa estable y fundamental de los desarreglos digestivos

reside en la temperatura anormal del estómago e intestinos, fiebre interna que favorece la putrefacción aun de alimentos naturales como frutas y verduras.

Las infecciones intestinales, que la medicina facultativa atribuye a microbios, deben entenderse *putrefacciones intestinales*, pues ellas son resultado de fermentaciones malsanas originadas por calor anormal en el interior del vientre.

Siendo los desarreglos digestivos punto de partida y apoyo de toda dolencia, todo tratamiento curativo debe dirigirse preferentemente a normalizar la digestión del enfermo para lo cual hay que combatir su fiebre interna. Esto se logrará refrescando sus entrañas, directamente con baños fríos del bajo vientre o cataplasmas de barro sobre esta región; indirectamente, llevando a la piel el calor interior, mediante reacciones de ésta por aplicaciones frías de agua o en combinación de ésta con el calor del sol o vapor, como en mi Lavado de la Sangre. También la irritación de la piel que produce la clavadura de ortigas frescas desarrolla fiebre curativa salvadora en pulmonías, bronconeumonía y parálisis, como se verá en su lugar. Larga y propia experiencia me ha permitido comprobar que para hacer buena digestión es preciso mantener caliente la piel del vientre para lo cual sirve la compresa abdominal y mejor el barro sobre todo el vientre, siempre que haya reacción.

El cerdo nos da elocuente lección cada día. Come de todo y hasta repletar su estómago. Dándose cuenta de que el laborioso trabajo de su aparato digestivo va a elevar la temperatura del interior de su vientre, descansa éste en el barro que busca con afán. Ahí reposa hasta terminar su digestión, evitando el alza de la temperatura del interior de su vientre por el poder absorbente del calor que el barro posee. Sin barro, los cerdos enferman.

Por fin, el hombre tiene la vida de su aparato digestivo. Mientras éste funcione bien no se puede morir sino de accidente. Nadie muere de tuberculosis, sífilis, cáncer o de alguna otra dolencia, sino de malas digestiones por fiebre gastrointestinal, aguda o crónica.

CAPITULO XVII

TROFOLOGIA

> El hombre se alimenta de lo que digiere y no de lo que come.
>
> *El Autor.*

Trofología es la ciencia que nos enseña a cultivar o restablecer la salud mediante una alimentación adecuada a las necesidades de nuestro cuerpo.

Saber alimentarse es condición indispensable para conservar y también para recuperar la salud.

En efecto, como higiene la alimentación natural es medio seguro para evitar enfermarse, porque, dependiendo todas las funciones orgánicas de la calidad de la sangre y, siendo ésta producto de la nutrición general y especialmente de la digestión, los alimentos adecuados producen sangre pura con tejidos y órganos sanos, al paso que la alimentación inadecuada impurifica la sangre y altera las funciones orgánicas.

Nuestro cuerpo es de la calidad de los alimentos que lo forman y mantienen. Así una sangre nutrida por frutas crudas será flúida, vitalizada y alcalina, exenta de materias ácidas, pues aun las frutas más ácidas, tienen reacción alcalina en la sangre. Son los ácidos provenientes de las fermentaciones pútridas del intestino los que acidifican la sangre, irritan, inflaman y congestionan los tejidos y órganos nobles de nuestro cuerpo, produciendo los trastornos catalogados con los diversos nombres con que se clasifican los síntomas o manifestaciones diversas de la única enfermedad que existe: impurificación de la sangre por mala nutrición y deficientes eliminaciones.

Digerir alimentos es formar sangre, luego la digestión normal es fuente de sangre pura y la digestión anormal da origen a sangre impura.

Toda dolencia tiene sus raíces en el vientre, porque no hay enfermo con buena digestión.

Es corriente creer que la buena digestión consiste en desocupar el intestino todos los días; sin embargo, esto no prueba que la elaboración de los alimentos sea normal, porque a pesar de la buena eliminación pueden existir en el vientre fermentaciones pútridas, que envenenen la sangre, alterando las funciones orgánicas.

En cambio, la elaboración intestinal puede ser más normal, pero la evacuación de los residuos deficiente y tardía.

Las malas digestiones tienen pues dos manifestaciones: mala elaboración o mala eliminación. Naturalmente en casos más graves pueden coexistir ambas anomalías.

La digestión normal se manifiesta por buena elaboración, con excrementos abundantes, inodoros, cilíndricos y de color bronceado; además el intestino se desocupa a lo menos, mañana y tarde. Una sola evacuación en el día es insuficiente, porque demuestra que los residuos de la digestión y también la bilis han sido retenidos más de veinte horas en el cuerpo, con lo que se impurifica la sangre. Lo normal es desocupar completamente el vientre cada ocho horas.

Cuando se nos presenta un enfermo no le hacemos pregunta alguna ni oímos sus quejas, pues el enfermo es el que menos sabe lo que tiene; naturalmente menos puede saber aún el aparato o la reacción del laboratorio donde busca luces el facultativo que en toda dolencia ve la obra misteriosa del microbio.

Examinando el iris de los ojos del enfermo se pone ante nuestra vista, no sólo el estado de su organismo y las causas de sus desarreglos, sino la historia de su vida y la de sus progenitores, como se explica en mi obra "El Iris de tus ojos revela tu salud".

El enfermo no sabe lo que tiene porque insensible y progresivamente va perdiendo el control de su salud; además, cree que no hay enfermedad sin dolor y, si no siente dolores en su cuerpo, se cree libre de todo mal.

Es lo que sucede con los trastornos digestivos, fuente inagotable de males sin cuento. Hay personas que se jactan de poder comer de todo sin que nada les haga mal, pues ellas nada sienten por muchos desarreglos que hagan. Sin embargo, esas personas han conocido a más de un amigo que sin haber guardado jamás cama y sin haberse quejado nunca de un dolor, en plena juventud ha caído fulminado por la muerte repentina.

A la inversa, existen otras personas que viven quejándose y cuidándose de sus achaques, alcanzando envidiable ancianidad.

Como el dolor es defensa orgánica, él representa actividad vital, de manera que cuando se puede hacer vida desarreglada sin sentir dolores, quiere decir que la sensibilidad del organismo está embotada por intoxicación, característica del enfermo crónico.

En estas personas que pueden comer de todo sin sentir molestias, las frutas causan trastornos digestivos como el agua pura enferma al alcohólico.

El estreñimiento, enfermedad de las ciudades y especialmente del sexo femenino en las clases pudientes, es origen de los mayores males que afligen a la civilización. Puede decirse que la Medicina vive de las malas digestiones del público y que la Cirugía amasa fortunas abriendo vientres de mujeres estreñidas.

De los alimentos, clase, cantidad y combinación

Hoy día está de moda la "sobrealimentación" como tratamiento "fortificante". Pues bien, éste es un error más de la medicina medicamentosa, porque el organismo sólo aprovecha lo que digiere y no lo que come.

El único régimen fortificante está en mantener buena digestión.

Hemos visto ya que una buena digestión depende en primer término, de temperatura normal en el tubo digestivo. Ahora vamos a tratar de las otras condiciones indispensables a una buena nutrición intestinal, y son: *comer alimentos adecuados en calidad y cantidad y también en combinación conveniente.*

Alimento adecuado es aquel que conviene a nuestra estructura orgánica y a nuestras necesidades fisiológicas.

La sabia Naturaleza ha dotado a todos los seres de los medios necesarios para subvenir a sus necesidades, sin recurrir a artificios y así nutrirse adecuadamente. Vemos que el animal carnívoro tiene el instinto sanguinario y traicionero del cazador que acecha su presa en la obscuridad para, de un zarpazo, caer sobre la confiada y desprevenida víctima que luego devora gozando con su agonía.

Las jirafas, cuyo alimento lo constituyen las hojas de los árboles, poseen un cuello extremadamente largo para coger su sustento siempre en altura.

Las morsas y focas marinas están armadas de colmillos en forma de fuertes ganchos, para con ellos arrancar de las rocas los moluscos que son su alimento adecuado.

El hombre, como los monos, está dotado de manos con dedos largos y uñas planas, que le permiten coger la fruta de los árboles para llevarla a su boca, porque digámoslo de una vez, el hombre como el mono, por los órganos que posee para coger, masticar y digerir sus alimentos, es *frugívoro*, o sea, está destinado por la Naturaleza a alimentarse sólo de frutas y semillas de árboles en su estado natural.

El hombre carece de las garras del animal carnívoro, y tampoco tiene el instinto sanguinario y traicionero del gato. A la inversa de los animales de presa que gozan, a la vista de la sangre y de los despojos palpitantes de un cadáver, el hombre siente horror al contemplar las entrañas del vientre abierto de un animal y pena ante la muerte. En cambio las frutas nos atraen y despiertan el apetito con su aroma y dorados matices.

Los animales carnívoros poseen hocico con boca rasgada que les permite introducirlo en los músculos y vísceras de sus víctimas; el hombre carece de estas condiciones y su boca pequeña y más entrante que la nariz no le permite llevar al estómago otros alimentos que los que puede coger con sus manos, como las frutas y las semillas.

La dentadura del hombre carece de los colmillos afilados y muelas cortantes del animal carnívoro y posee muelas planas y triturantes como las del mono.

Si la carne fuese un alimento natural y adecuado para el hombre, éste la comería tal como la ofrece el cadáver, sin necesidad de transformarla en la cocina, que engañando nuestros sentidos y traicionando nuestras necesidades, se convierte en laboratorio de dolencias.

Los niños que no han pervertido su natural instinto, nos resuelven definitivamente las dudas que a los adultos les sugiere una mentalidad

desarrollada sin base en las leyes naturales y formada en la imitación de errores colectivos. Llevad a un pequeño a la puerta de una carnicería y enérgicamente retrocederá angustiado y horrorizado ante el olor y la vista de los despojos sangrientos de cadáveres allí expuestos. Este mismo niño alegre y risueño entrará a la frutería, atraído por la vista y el perfume de las frutas destinadas por la naturaleza como alimento adecuado a sus necesidades fisiológicas.

El estómago del hombre carece de los ácidos adecuados que posee el animal carnívoro para digerir las carnes; pero, por degeneración llega a producir también exceso de ácidos, cuando a este órgano se le habitúa a digerir carnes. Esta producción anormal de ácidos ataca las mucosas estomacales destinadas por la naturaleza a soportar las reacciones alcalinas que produce la digestión de las frutas, originando úlceras y degeneración de tejidos.

Siendo las carnes materias de fácil descomposición con el calor, los animales carnívoros están dotados de un intestino más corto que el de los que se alimentan de hierbas y frutas, a fin de evitar que los residuos tóxicos de la carne permanezcan en el vientre y envenenen el organismo.

El intestino del hombre destinado por la naturaleza a contener productos vegetales y, especialmente frutas y semillas, es extremadamente largo comparado con el de los animales carnívoros, de manera que los residuos de las carnes permanecen en el cuerpo mayor tiempo que el que se necesita para evitar la reabsorción de las toxinas propias de la alimentación cadavérica.

La leche de vaca u otro animal constituye alimento inadecuado para el hombre, por cuanto este producto lo da la naturaleza a la hembra para alimentar a su cachorro. Si es tolerable por excepción en la alimentación de los niños, en los adultos es siempre tóxica, pues se descompone fácilmente con el calor intestinal y da origen a fermentaciones pútridas con producción del venenoso ácido láctico. Sin embargo, la cuajada de leche, el quesillo fresco y el yogurt son alimentos sanos y recomendables para los niños, y deben adoptarse en lugar de la leche y otros substitutos de fábrica.

Las vacas de lechería son más o menos enfermas debido a que, exagerada artificialmente la función láctea, se debilitan las otras funciones del organismo de este animal, produciendo desarmonía funcional que equivale a falta de salud.

La leche es producto orgánico que para nutrir debe ser exprimido directamente de las glándulas lácteas, pues en contacto con el aire se descompone y se hace tóxico e indigesto.

Si la leche de vaca es alimento innatural en el niño, en el adulto es siempre perjudicial, significando su consumo una transgresión calificada de la ley natural que destina este alimento a los animales jóvenes, cuando aún no poseen los dientes necesarios para elaborar su propio alimento. El hombre es el único ser que en su mayor edad y aun en su vejez bebe

leche y, todavía, producida por animales de otra especie y, lo que es peor, desnaturalizada por el fuego con la cocción.

Mientras los animales que viven libres, guiados por su instinto, se alimentan adecuadamente y así viven sanos, el hombre, degenerado su instinto, no sabe escoger los alimentos adecuados a sus necesidades, ni buscar su mejor calidad, ni tampoco calcular su cantidad. Como hemos dicho antes, esta es la causa principal de sus dolencias.

Alimentos que refrescan y alimentos que afiebran

Según mi Doctrina Térmica, los alimentos se dividen en dos grupos: alimentos que refrescan y alimentos que afiebran el aparato digestivo.

Alimentos que refrescan son los que se comen crudos, en su estado natural, como frutas, semillas de árboles, tallos, hojas verdes y algunas raíces.

Todo alimento cocido, exigiendo prolongado esfuerzo digestivo, congestiona las mucosas del estómago, elevando así su temperatura. Esta fiebre interna se agrava con alimentación cadavérica, de fábrica, bebidas alcohólicas y aliños.

El pulso, contralor de la fiebre interna, lo demuestra: si comemos fruta cruda no tiene variación. En cambio, alimentos cocinados, conservados y condimentados, exigiendo laboriosa digestión, elevan la temperatura interna, como lo comprueba el alza de las pulsaciones.

La natural inclinación de los niños a las frutas y semillas y también los medios de que la Naturaleza ha dotado al hombre para buscar, coger, masticar y digerir sus alimentos, demuestran que los vegetales son el verdadero alimento natural del hombre.

Alimento natural es el que puede comerse tal como lo ofrece la Naturaleza, sin preparación previa, como frutas, semillas de árboles, vegetales de hojas, tallos y raíces.

Así como en el reino animal es el hombre la criatura más perfecta, en el reino vegetal son las frutas y semillas los productos más nobles y perfectos. Se comprende entonces que bien se merecen y completan uno y otros.

En las frutas y semillas se concentran todos los dones y energías de la naturaleza. Desde que se abre la flor del árbol, los azahares nos atraen y embelesan con su incomparable perfume. Con la flor delicada, alegre y risueña, empieza el árbol, que para misión tan noble como alimentar al rey de la creación se ha preparado durante años en lento desarrollo, a elaborar las substancias privilegiadas que en sus entrañas guarda la madre tierra. Junto con caer los primeros pétalos de la flor empieza a desarrollar el fruto, en un proceso tan prolijo y lento, que sólo puede compararse a la gestación del hombre en el vientre materno: nueve meses han demorado las naranjas para gestarse y ofrecerse al hombre como alimento digno de su linaje en la creación.

Durante largos meses la fruta recibe y acumula la savia del árbol

extraída de los materiales más escogidos de la tierra. También, durante la mayor parte del año la fruta acumula todas las energías de la atmósfera y especialmente fuerzas eléctricas y magnéticas. El sol, fuente de vida universal, durante largo tiempo cada día acaricia este don del Creador, acumulando en las frutas sus energías que son vida y como cocinero incomparable, en ella prepara el perfume apetitoso, el delicioso manjar contenido en su pulpa y los azúcares fortificantes del músculo y nervios del hombre.

¿Qué puede necesitar el organismo humano que no contengan las frutas y las semillas, productos en que la naturaleza ha puesto todas sus galas y concentrado toda su savia y acumulado todas sus energías?

Ceguera incomprensible es pues la del hombre que desdeña los tesoros que, con generosidad y sencillez, le ofrece la Naturaleza para buscar en lo artificial, complicado y mortífero lo que atrae a su vanidad y a su mente enferma.

La falsa ciencia que abdica de la razón y deriva sus conocimientos de observaciones a través del microscopio, de reactivos de laboratorio y luces de aparatos, ha falseado el criterio del hombre con teorías artificiales y erróneas como las de *calorías, albúminas, vitaminas* y otras, fundadas en la química orgánica, tan obscura e impenetrable aún.

Según esta ciencia de laboratorio, es preciso dosificar la ración alimenticia de cada persona para producir calor adecuado en los anémicos, carnes y gordura en los flacos, adelgazar a los gordos, proporcionar cal a organismos endebles, albúminas a los niños, grasas a otros, etc.

Sin embargo, vemos que una vaca que produce carnes, cuero, pelos, grasa, leche, mantequilla, albúminas, etc., come un solo alimento: el pasto, que crece en pocos días de calor y humedad y cuyas raíces sólo profundizan en la tierra unos pocos centímetros.

Basta lo expuesto para comprender que el laboratorio del organismo animal tiene misterios impenetrables que sólo pueden descifrarse observando a la Naturaleza que poseemos y nos rodea.

La alimentación natural de frutas y semillas de árboles es la que más conviene al hombre desde que deja el pecho materno hasta su muerte.

Muchos tal vez encontrarán insuficiente alimento el de la fruta, pues han podido comprobar que al poco rato de comida ésta, se siente nueva necesidad de alimentos. En cambio un plato de carne o de frejoles deja "satisfecha" a una persona gran parte del día; de aquí el vulgo deduce que es mejor alimento el plato de frejoles que el racimo de uvas o la naranja y que para alimentarse bien es necesario sentirse repleto y no tener nuevamente hambre hasta pasadas largas horas.

Esto se explica, porque frutas y semillas, como uvas, manzanas, naranjas o nueces, son digeridas y asimiladas sin esfuerzo, sin dejar residuos malsanos. En cambio, un trozo de carne o un plato de frejoles, obligan a un trabajo prolongado que hace que el individuo se sienta repleto durante cuatro o más horas. Naturalmente no es posible con nuevos alimentos interrumpir esta "digestión" que, en realidad es una "indigestión"

y, después de una comida de esta clase, es preciso aguardar largas horas para ingerir otro alimento.

Este proceso de "indigestión" es pues lo que lastimosamente se confunde con una alimentación "suficiente". Sin embargo, con esta economía, con doble desgaste de fuerzas; energías consumidas en una laboriosa tarea digestiva y energías gastadas en expulsar los residuos malsanos de esta nutrición inadecuada.

Las frutas, ensaladas y semillas de árboles, que no imponen esfuerzo a los órganos digestivos, permiten comer a cada rato este alimento natural sin peligro de indigestión. Es lo que vemos en los animales: ellos comen su pasto o sus frutas todo el día y a cada momento, sin esperar hora determinada.

Pasando a otro aspecto del tema que nos ocupa, hemos dicho que, así como el tubo digestivo empieza en la boca, la digestión comienza también en la boca. Efectivamente en este órgano se efectúa la primera parte de la digestión, que sigue en el estómago y termina en los intestinos delgado y grueso.

La conveniente masticación de los alimentos y su mezcla con la saliva, insalivación, es base de una buena digestión, pues al estómago no podemos exigirle una labor que naturalmente debe hacerse en la boca.

La masticación apresurada o incompleta y la insuficiente insalivación son causas de trastornos en el estómago, pues éste no tiene dientes ni secreta saliva, imponiéndole penoso trabajo la elaboración de alimentos mal preparados. Con razón, pues, se ha dicho que la mitad de la digestión se hace en la boca.

Con lo expuesto se comprende la importancia de tener dentadura sana, la que se destruye por desarreglos digestivos. Los dientes o muelas cariados hay que empastarlos y, si esto ya no es posible, deben extraerse.

Aun cuando la intervención del dentista no es natural ni necesaria viviendo fiel a las leyes naturales, se hace imprescindible su labor para evitar la total destrucción de la dentadura enferma y para extraer muelas o dientes inservibles, focos de putrefacciones que envenenan la sangre.

Por lo que se refiere a la calmada deglución, diremos que, consistiendo ésta en el acto de tragar los bocados, la rapidez en hacerlo fatiga el estómago que se ve obligado a atacar de una vez y no parcialmente el contenido alimenticio que lo repleta. Este esfuerzo también es causa de congestión estomacal que favorece putrefacciones intestinales y desequilibra las temperaturas del cuerpo.

Así como es preciso asegurar en su comienzo el éxito del proceso digestivo, es menester también cuidar de que su última fase, la expulsión de los residuos, se haga en forma conveniente y oportuna.

El cuerpo de todos los animales, varias veces cada día, descarga los residuos de la digestión. Desgraciadamente, sobre todo en las ciudades, son innumerables las personas que retienen en su cuerpo inmundicias provenientes de una alimentación cadavérica y artificial. Este mal, endémico entre las mujeres pudientes, es principal causa de las dolencias en que

interviene el cirujano con extirpación de órganos o mutilaciones en el bajo vientre.

Condición indispensable para mantener la salud es desocupar el vientre a lo menos cada día en la mañana y antes de dormir. Para que esta función se efectúe en forma completa es menester adoptar la postura en cuclillas, corriente en el campo, la única natural y necesaria para asegurar la libre y completa evacuación, pues en las tazas en uso con posición sentado, el intestino grueso no se moviliza normalmente por falta de presión de los muslos, reteniendo materias fecales que envenenan la sangre.

De tal manera nuestro organismo depende de la nutrición en general y de la digestión en particular que aun la forma de nuestro cuerpo será normal o anormal, según sea la calidad de nuestros alimentos.

Los alimentos apropiados al hombre, como una manzana, se desdoblan en dos clases de productos: unos asimilables, que el organismo aprovecha y otros de desecho, que son expulsados sin dejar impurezas en la sangre. No sucede lo mismo con alimentos impropios para la nutrición del ser humano, como la carne que absorbida en su mayor parte, se aprovecha incompletamente, quedando materias extrañas, substancias muertas en nuestro cuerpo. En su esfuerzo defensivo el organismo poco a poco va acumulando estas materias extrañas que cambian la forma del cuerpo, lo que ha servido a Kuhne para crear el diagnóstico por la expresión del rostro.

Hemos visto antes que la persona sana no es gorda ni flaca, no presenta anomalías en la forma de su cuerpo ni en las líneas de su rostro, pues salud y belleza son normalidad.

Cuando un enfermo practica mi Régimen de salud empieza por perder peso y volumen, porque el organismo expulsa materias extrañas acumuladas por mala nutrición y deficientes eliminaciones. A medida que se restablece la normanidad, el enfermo va recuperando su peso y sus formas, pero ya con materiales sanos, provenientes de nutrición normal. Se pierde "peso muerto" y se recupera "peso vivo" y así se restablece la salud por renovación orgánica.

Frutas y verduras debemos ingerirlas crudas, pues sólo así podemos aprovechar sus elementos vivos y energéticos. Toda cocción mata la vida orgánica y degenera las substancias alimenticias, favoreciendo fermentaciones pútridas que impurifican la sangre. Frutas, semillas de árboles y ensaladas de hojas, tallos y raíces en estado crudo, mantendrán la salud del cuerpo o permitirán recuperarla si se ha perdido. Estos alimentos contienen todos los materiales que necesita nuestro organismo y deben constituir la dieta de todo enfermo.

Se comprende así que la alimentación corriente y ordinaria del hombre civilizado, a "sangre y fuego" elaborada en la cocina, "laboratorio de la muerte", mantenga a la humanidad sumida en enfermedad crónica, reduciendo la vida del hombre a la quinta parte de su duración normal.

Aprovechemos los alimentos tal como han sido "cocinados" por la Naturaleza, vitalizados y cargados de energía por la acción del sol, cocinero

incomparable que comunica vida a cuanto se pone bajo su acción. La cocina del hombre mata, desintegra y degenera los alimentos; la "cocina" de la Naturaleza vitaliza, acumula energías y sazona los frutos que ofrece al hombre.

Hay estómagos tan degenerados que no soportan alimentación cruda, como sucede al alcohólico que no tolera el agua fresca y cristalina de la fuente. En estos casos, para realizar la reforma alimenticia, debe procederse con prudencia, empezando por cambiar el desayuno, luego las once y comida y, finalmente el almuerzo; antes de un mes se habrá logrado aceptar el cambio de régimen.

Concluir con la cocina es la verdadera liberación del hombre y, especialmente de la mujer; con ello se simplificaría y abarataría la vida, ganándose tiempo y salud.

Las frutas frescas o secas, como higos, pasas, ciruelas, etc., o las semillas de árboles, como nueces, almendras, avellanas, etc., y las ensaladas de lechugas, repollo crudo, apio, u otra análoga, deben constituir nuestro único desayuno en toda época, cuidando de no mezclar ensalada con fruta, ni nueces o almendras con frutas dulces. Los niños deben preferir las semillas de árboles y la miel de abejas en invierno.

A continuación damos una lista de las propiedades de algunos frutos:

Las fresas además de su aroma y gusto exquisito, tienen propiedades antigotosas y vermífugas. Las especies silvestres disuelven las concreciones articulares del ácido úrico.

Las cerezas fortalecen la sangre, dan buen color y favorecen la función renal.

Los albaricoques convienen a las personas que necesitan un tratamiento al mismo tiempo tónico y depurativo.

Las ciruelas tienen virtudes laxante y purificadora.

Las nueces poseen la propiedad de eliminar de nuestro cuerpo todas las toxinas y de hacerlo refractario a la acción de muchos venenos.

El melón se utiliza en casos especiales, como emoliente, laxante y diurético. Esta última propiedad es característica de la sandía.

La pera es muy digestiva.

La manzana se recomienda en afecciones del estómago, vejiga y riñones.

El níspero es laxante y también antidiarreico.

La naranja es tónica, sedativa y purificadora.

El limón es desintoxicante, astringente y desinflamante.

La palta es nutritiva, antiácida y laxante.

El dátil como el higo es nutritivo en alto grado.

En resumen, la fruta consumida en cantidad y juiciosamente escogida, es a un mismo tiempo alimento y medicina insustituible.

Tomates y aceitunas entran en la categoría de las frutas; le siguen zapallos, calabazas, pepinos, berenjenas, etc.

En el orden de los alimentos adecuados al hombre, vienen después las hojas verdes, como coles, tallos y pencas de cardo, repollos, alcacho-

fas, coliflor, acelgas, espinacas, apio, etc. Raíces, como nabos, rábanos, salsifíes, zanahorias, betarragas o remolachas, papas, camotes, etc. Bulbos, como cebollas, porrones, ajos, apio de papa, chalotas, hinojos, espárragos, etc. La mayoría de estos productos pueden comerse crudos, los otros pueden cocerse al vapor, sin perder el agua del cocimiento en la que se pueden preparar sopas de pan tostado, avena, etc.

Hay otros alimentos provenientes del reino vegetal que, no presentando los graves inconvenientes de las carnes, su uso debe reducirse en nuestra alimentación por ser de difícil digestión. Estos alimentos son los granos en general y especialmente los farináceos secos como frejoles, lentejas, garbanzos, arvejas, habas, etc.

En su estado fresco o verde estos productos son siempre recomendables, pero una vez secos son indigestos y favorecen fermentaciones malsanas. Estos inconvenientes no se presentan en las personas que hacen vida activa al aire libre, como el labrador del campo, cuyo estómago los digiere bien. Para los enfermos, especialmente si guardan cama, son nocivos los farináceos secos nombrados.

El trigo, maíz, arroz, avena, centeno, etc., son más digestibles, pero su uso debe ser moderado y prepararse mezclados con verduras. En su estado verde son sanos y adecuados a toda persona. El trigo germinado es alimento muy recomendable mezclado a ensaladas de hojas verdes. Se prepara humedeciendo los granos de trigo hasta que aparece el brote. En estas condiciones se agrega a las ensaladas en proporción de una o dos cucharadas soperas. Aquí tenemos las mejores vitaminas que no pueden preparar los laboratorios.

Las harinas finas y las masas o pastas como tallarines son más o menos indigestas; para evitar este inconveniente deben mezclarse con hojas verdes y hortalizas en general.

El pan blanco es alimento nocivo como base de nuestras comidas y debe usarse con moderación y mejor tostado. El pan de todo trigo es recomendable siendo bien cocido o tostado también.

En lugar de leche, recomendamos la cuajada, el quesillo fresco o el yogurt que constituye un sano alimento para los niños.

Azúcar de fábrica y dulces con ella preparados deben rechazarse como uno de los productos más perjudiciales a la salud, pues favorecen fermentaciones ácidas del aparato digestivo y producen acidosis de la sangre.

La miel de abejas no tiene el inconveniente del azúcar de fábrica porque es rápidamente incorporada a la economía de nuestro cuerpo donde es fuente de calor y energía muscular. Tan preciosas propiedades tónicas y fortificantes reúne la miel de abejas, que ella constituía el alimento favorito de atletas y gladiadores romanos. En invierno la miel de abejas debe ser plato favorito de los niños, especialmente mezclada a las papas, zapallo o camotes asados.

El huevo, siempre que sea bien duro y picadito, en combinación con ensaladas o acompañando un plato de hojas verdes cocidas al vapor, es

buen alimento y de fácil digestión; en esta forma lo recomendamos especialmente a los niños.

Chocolate, cacao, té, café y mate son productos que estimulan y excitan sin nutrir y deben rechazarse de nuestra alimentación.

Todos los aliños como la sal, mostaza, ají, pimienta, etc., son siempre perjudiciales a la salud, pues su efecto en las mucosas del tubo digestivo es análogo al latigazo que inflama la piel.

El abuso del vino produce irritación en las paredes del estómago e intestinos que conduce a la degeneración de estos órganos.

Queso viejo es indigesto y favorece el artritismo, produciendo ácido úrico y acidosis de la sangre. El queso fresco no tiene los mismos inconvenientes, pero deben comerlo con moderación los sanos y nunca los enfermos, menos aún los estreñidos.

El pescado es de fácil putrefacción; en estado fresco es preferible a la carne negra.

La carne de pluma, de aves en general, es también menos perjudicial que la de buey, vaca o cordero, pero siempre nociva a personas enfermas.

Más perjudicial que todas las carnes es el *caldo de carne o de ave,* pues constituye un producto excrementicio análogo a la orina; la orina es el lavado de la carne viva del cuerpo y el caldo es el lavado de los despojos cadavéricos de un animal que empieza su descomposición.

Aprovechamos la ocasión para hacer notar lo inconveniente y perjudicial de la costumbre ya consagrada, de aguardar el alumbramiento de las madres con alguna docena de gallinas destinadas a preparar *caldos de substancia* para alimentar a la parturienta en los primeros días de su crisis. Estos caldos no tienen las propiedades alimenticias que el público les atribuye, pues las carnes no disuelven en el agua la albúmina que contienen, sino los humores y productos del desgaste orgánico del animal y sus materias extrañas al cuerpo vivo, acumuladas por alimentación innatural.

Con la alimentación tóxica a base de caldo de gallina, la madre elabora una leche impura que empieza a someter al estómago e intestinos de su hijo a un trabajo anormal y laborioso, que prepara las primeras crisis de la infancia y genera el estado de irritación e inflamación crónica del tubo digestivo, causa común de toda dolencia.

La dieta de las madres recién alumbradas debe ser únicamente fruta cruda de la estación o, a lo menos, ensaladas con nueces o huevo duro picadito. Con este alimento vivo y puro se formará leche sana, nutritiva y purificadora que permitirá a la madre desempeñar con éxito su misión.

Las grasas deben desterrarse de nuestra alimentación, pues no necesitamos extraerlas de los cadáveres, ya que las nueces y aceitunas nos ofrecen este elemento puro y vivo.

El aceite de olivo debe comerse crudo, aliñando con él en la mesa las ensaladas o los vegetales cocidos al vapor, pues, tanto la grasa como los aceites cocidos, y peor si son quemados, se descomponen, pro-

duciendo el venenoso ácido butírico. De aquí que las frituras sean siempre indigestas.

Los ácidos como el vinagre y productos escabechados, son perjudiciales, pues acidifican la sangre que debe ser alcalina, favoreciendo la acidosis. En su lugar es preferible el jugo de limón, pero éste se opone con las féculas del pan y el almidón de las papas, razón que debe llevarnos a ser parcos en su uso en la comida diaria.

El jugo de limón posee, además de sus vitaminas, la propiedad de purificar el intestino, siendo muy provechoso tomarlo en ayunas, especialmente cuando se sufre de artritismo.

Como se ha dicho, la sangre debe ser alcalina y esta composición la favorecen las frutas crudas, ya sean dulces o ácidas, las semillas de árboles y las ensaladas. En cambio la sangre ácida, característica del estado de acidosis común a todo enfermo, es producida por alimentación a base de carne y su caldo, pues los despojos cadavéricos poseen venenos ácidos como la creatina, cadaverina y creatinina que se incorporan a la sangre, dándole a ésta reacción ácida, causa de irritaciones, inflamaciones y congestiones, características de todo proceso morboso localizado.

La sal es irritante y el cuerpo debe expulsarla para verse libre de su perjudicial presencia. De aquí que la orina, el sudor, las lágrimas y todas nuestras secreciones sean saladas.

Los alimentos debemos comerlos a la temperatura normal de nuestro cuerpo. Tanto lo frío como lo caliente produce congestión de la mucosa estomacal, que reacciona con las temperaturas anormales. Helados y comidas calientes predisponen a úlceras del estómago.

Los helados son altamente nocivos porque afiebran el aparato digestivo debido a la reacción de calor que despiertan en la mucosa estomacal.

Las energías acumuladas en los alimentos crudos se absorben principalmente en la boca. Féculas y almidones deben transformarse en glucosa mediante la insalivación calmada, pues de otro modo se producen fermentaciones ácidas en el estómago. De aquí la necesidad de masticar con calma y cuidadosamente, sin llegar los alimentos al estómago con demasiada frecuencia. Aun el agua y los líquidos deben beberse a pequeños sorbos.

Combinaciones alimenticias

Con alimentos naturales, buena masticación y calmada deglución de ellos, no está completamente asegurado el éxito del proceso digestivo, pues hay alimentos que mezclados con otros producen mala combinación. dando lugar a subproductos tóxicos, lo que puede suceder aun con las frutas.

Así, frutas aceitosas y frutas dulces en una misma comida, no se digieren bien, porque los aceites al mezclarse con los azúcares producen fermentaciones alcohólicas, recargando la sangre de productos nocivos.

Proceso análogo ocurre con frutas ácidas mezcladas con almidones, como naranjas con pan. En este caso los ácidos, impidiendo el desdobla-

miento normal de los almidones en maltosa y glucosa, originan fermentación ácida, que favorece acidificación de la sangre.

También es perjudicial mezclar en la misma comida frutas dulces con ácidas, pues se originan fermentaciones inconvenientes.

En cambio, las frutas ácidas combinan bien con las aceitosas, comiendo primero las ácidas: naranjas con nueces.

Las frutas dulces jugosas combinan bien con los almidones que contienen las castañas, plátanos o piñones.

Papas con cereales como trigo, maíz, arroz, quáker, etc., no conviene comerlos juntos, porque la fécula de las papas con el almidón de los cereales generalmente no se digiere simultáneamente, lo que hace que el que ha sido elaborado primero deba esperar, para ser absorbido, la digestión del otro, entrando en fermentación malsana. Por la misma razón, no debe comerse pan con papas.

La misma razón anterior existe también para no mezclar en la misma comida leche con huevos, ya que una de estas substancias puede ser digerida con preferencia a la otra que entrará en descomposición.

Alimentos de naturaleza opuesta no deben comerse juntos, como sales minerales con ácidos y azúcares. Así, las verduras contienen en gran proporción sales minerales y las frutas contienen ácidos y azúcares, motivo por el cual las hortalizas y las frutas, en la misma comida, producen fácilmente fermentaciones dañinas.

Por fin, las aceitunas o aceites, con frutas dulces o secas (azúcares), producen mala combinación, dando lugar a fermentaciones alcohólicas.

Para mejor comprensión, exponemos ejemplos de combinaciones perjudiciales y buenas.

Lo que va mal

Huevos, leche o queso,	con miel, frutas frescas o secas.
Cereales y legumbres,	„ castañas o plátanos.
Cereales, trigo, maíz, arroz, avena, etc.	„ papas, fideos, masas.
Cereales y feculentos,	„ frutas ácidas.
Frutas oleaginosas y aceites,	„ frutas dulces, miel y azúcares.
Crustáceos, carnes, peces y aves,	„ frutas frescas y dulces.
Vino y sal,	„ sandía o leche.
Limón y otras frutas ácidas y vinagre,	„ tomates, leche, castañas, plátanos, cereales, feculentos y legumbres.
Leche,	„ ensaladas crudas, hortalizas, tomates o frutas jugosas.
Huevos,	„ queso o leche.
Frutas,	„ hortalizas.
Miel o azúcar,	„ hortalizas.
Aceitunas o nueces,	„ miel o azúcar o frutas dulces.

Lo que va bien

Frutas desecadas y miel,	con frutas frescas dulces.
Leche, queso y huevos,	„ cereales, feculentos y legumbres.
Cereales, trigo, maíz, arroz, avena, etc.	„ verduras, raíces o frutas dulces u oleaginosas.
Feculentos o tubérculos farináceos,	„ verduras y zumo de uva.
Legumbres,	„ verduras y mantequilla.
Pan, queso, yemas de huevo y nata,	„ frutas frescas, dulces en compotas.
Verduras, raíces y tomates,	„ aceites, frutas óleas y huevos.
Frutas dulces,	„ yema de huevo y pan.
Legumbres,	„ tomates, calabazas, berenjenas y ensaladas.
Aceites y frutas oleaginosas,	„ tomates, calabazas, berenjenas y ensaladas.
Aceites, verduras y raíces,	„ huevos, patatas, cereales o legumbres secas.
Plátanos y frutas harináceas,	„ leche, huevo y frutas dulces.
Hortalizas (lechugas, apio, achicoria, etcétera),	„ cereales o papas.
Ensaladas de hojas, tallos o raíces,	„ aceite, cereales o papas.
Nueces y aceitunas,	„ cereales, hortalizas.
Queso, mejor fresco que seco,	„ cereales, pan o papas.
Arvejas, frejoles, lentejas, garbanzos, etcétera,	„ hortalizas.
Cereales (trigo, maíz, arroz, avena),	„ frutas secas dulces.
Huevos, mejor bien cocidos,	„ toda clase de vegetales.
Pan, mejor integral,	„ frutas dulces, hortalizas, leche, miel, huevos, aceite.

Para evitar los inconvenientes de las malas combinaciones, la mejor regla será simplificar cada comida a uno o dos productos, variando éstos en las diversas comidas del día o mejor cada día, para proporcionar al organismo los variados materiales que necesita y que son azúcares, albúminas (poca para los adultos), hidrato de carbono y sales minerales.

La cantidad es también otro factor que interviene en la digestión, siendo la regla general que para asegurar ésta, jamás se debe comer sin hambre y que toda comida debe terminarse dejando algún deseo por satisfacer, pues nos alimentamos de lo que el cuerpo asimila y no de lo que introducimos en exceso.

Condición de una buena digestión es, por fin, la tranquilidad nerviosa y, para obtenerla, debemos evitar disgustos y preocupaciones, antes, durante e inmediatamente después de las comidas.

Resumiendo lo expuesto en este capítulo, tenemos.

1. — La digestión es la base del proceso vital y, cuando ella es buena.

asegura la salud del individuo, siendo toda dolencia efecto de malas digestiones, agudas o crónicas.

2. — En los excrementos compactos, inodoros, abundantes y de color bronceado, tenemos un exponente de buena digestión.

3. — Todo régimen curativo debe dirigirse a normalizar la digestión, como camino obligado para volver a la salud.

4. — La digestión requiere: *a*) temperatura normal del tubo digestivo; *b*) alimento adecuado a base de frutas crudas, semillas y ensaladas; *c*) comer con hambre; *d*) masticación completa y calmada; *e*) simplificar en cada comida los manjares, evitando las malas combinaciones de alimentos; *f*) ser sobrios, cuidando no repletar el estómago; y *g*) comer con ánimo tranquilo y alegre.

"Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento", es curar a los enfermos por la alimentación racional, así como enfermaron por mala nutrición.

Saber nutrirse es, pues, la mejor higiene y también es la ciencia de restablecer la salud de los enfermos.

Se asegura por ahí y, algún autor lo expone resueltamente en su obra, que el solo régimen alimenticio es suficiente para curar todas las dolencias, llegándose hasta considerar innecesaria y perjudicial la aplicación de baños fríos y de vapor.

Sin desconocer la gran importancia que para el restablecimiento de la salud tiene un régimen de alimentación racional que evite la introducción de materias extrañas en el organismo y purifique su sangre, es necesario también combatir la fiebre interior del vientre, común a todo enfermo, en grado variable.

El organismo falto de salud, generalmente no tiene las energías suficientes para remover acumulaciones de materias extrañas largo tiempo retenidas en el cuerpo y, a veces heredadas. En estos casos se hace necesario estimular la naturaleza y secundar su obra purificadora por medio de conflicto térmico de su piel.

Por otra parte, ni aun con una alimentación intestinal adecuada se evita en la ciudad enfermarse, pues la nutrición pulmonar está maleada con el aire impuro y la nutrición cutánea sufre por falta de ventilación, a causa de ropas y abrigos, lo que hace que estemos diariamente impurificándonos por mala nutrición y deficientes eliminaciones.

Aun en casos sencillos, donde la vuelta a la salud se podría obtener con dieta cruda en tres meses, el éxito se obtiene en la tercera parte del tiempo, combinando el régimen alimenticio con baños dirigidos a refrescar las entrañas del enfermo y afiebrar su piel.

Naturalmente mientras más estricto sea el régimen alimenticio, será más moderada la aplicación de baños.

Con el régimen corriente de comidas abundantes e indigestas, mala nutrición pulmonar y cutánea y escaso ejercicio físico, es menester activar los pulmones con frecuentes respiraciones profundas y hacer más enérgicas las funciones de la piel, exponiéndola un momento cada día a la acción tónica y fortificante del frío del aire o del agua para que, en conflicto

térmico, se despierte reacción nerviosa y circulatoria. Es preciso también favorecer las eliminaciones por la piel con mi Lavado de la Sangre cada día en hombres y mujeres de más de cincuenta años.

Por regla general fruta cruda o ensaladas crudas constituirán la única dieta de todo enfermo que guarde cama.

Por fin, tengamos siempre presente que el mejor régimen alimenticio fracasará en un vientre afiebrado y, aun una alimentación libre y corriente será fuente de sangre pura si cada día refrescamos el interior del cuerpo y afiebramos su superficie, siguiendo con constancia el régimen de Salud del Capítulo XXII de este libro.

CAPITULO XVIII

.AS ELIMINACIONES DEFIENDEN LA VIDA

> Vivimos intoxicándonos y morimos envenenados.
>
> *El Autor.*

El hombre civilizado vive para comer, mientras el irracional come para vivir. La población está cada día pendiente de las horas de comida y se despreocupa de su eliminación intestinal, salvo que le apure el cuerpo. Sin embargo, para mantener la salud, es más importante desocupar el intestino que ingerir alimentos, porque el ser humano puede vivir muchos días sin comer y no puede estar veinticuatro horas sin evacuar su intestino, porque se envenena. Y aunque nada se coma, cada día debe evacuarse un kilo de bilis.

Los cuerpos que no eliminan sus impurezas se envenenan y fatalmente mueren.

Pasados los cincuenta años, en el ser humano la salud es un problema de desintoxicación.

Siendo la vida actividad nerviosa y, dependiendo esta potencia de la pureza de la sangre, se comprende la importancia que tiene purificar el flúido vital con activas eliminaciones cada día.

En el hombre sólo existen tres causas de muerte: accidente, vejez e intoxicación.

La muerte de vejez o sea la muerte natural, en los tiempos que corren es una excepción porque ella es resultado de agotamiento de la energía vital pasados los cien años. La muerte que vemos cada día es innatural, prematura, violenta y trágica. Ella significa interrupción o suspensión dolorosa del proceso vital.

La muerte que troncha la vida de la criatura aun antes de nacer, que se lleva al joven pletórico de ilusiones y que detiene la carrera del hombre en plena potencia y actividad, esta muerte decimos, no es preparada por las leyes que rigen la vida humana, sino que ella es resultado de propia ignorancia de la víctima y de errores que nos llevan a vivir en conflicto con la Naturaleza.

Sabemos que proporcionalmente con el período de su desarrollo, el hombre debiera alcanzar una vida alrededor de 150 años. El hecho de que

en todos los tiempos y en todos los países se presenten casos de longevidad sobre los 100 años, confirma lo expuesto (1).

La persona que no muere de accidente o de vejez, sólo puede morir de intoxicación por efecto de putrefacciones intestinales y deficientes eliminaciones de su piel, riñones, intestinos y pulmones. También la intoxicación por inyecciones medicamentosas es causa de muerte legal.

Sin embargo, las estadísticas dan cuenta de muerte producida por distintas causas que no son accidentes ni vejez. Según esto, se muere de gripe, tifus exantemático, peritonitis, tuberculosis, sífilis, diabetes, afecciones cerebrales, cardíacas, hepáticas, renales, tumores, cáncer, etc. Pues bien, los males referidos, suponiendo graves trastornos en la composición y circulación de la sangre tratados con drogas, vacunas, sueros, inyecciones o radium, conducen a la muerte por intoxicación o degeneración.

La vida urbana es una intoxicación continuada. Se vive introduciendo venenos con el aire corrompido que se respira en todas partes; alimentos cadavéricos, cocinados y de fábrica mantienen crónicas putrefacciones intestinales; ropas adheridas a la piel impiden las eliminaciones malsanas por los poros; y la fiebre interna debilita progresivamente el funcionamiento del intestino, pulmones, hígado, riñones y corazón.

Si vivimos intoxicándonos y con ello acortando la vida, es lógico entonces procurar el mantenimiento de la salud mediante adecuadas eliminaciones de lo inservible y perjudicial.

Con razón, pues, nuestros antepasados procuraban alejar la muerte estimulando la eliminación por la piel mediante las "fuentes", que llegaron a ser compañeras inseparables de la ancianidad.

Con el nombre de "fuente" se designa una úlcera artificial que generalmente se abre en el brazo izquierdo y se mantiene activa y supurante por medio de un pedazo de papa de lirio blanco que impide la cicatrización. Por esta úlcera siempre abierta, el organismo descarga sus impurezas, defendiéndose así de la intoxicación. Naturalmente los sistemas que recomendamos en esta obra suplen con ventaja a este primitivo procedimiento desintoxicante.

También las defensas naturales mediante crisis periódicas, hacen que nuestro cuerpo se descargue de materias malsanas provenientes de alimentación inadecuada y desarreglos digestivos. Así se explica el beneficio que reportan romadizos, catarros, expectoraciones, flujos, purgaciones.

(1) En los últimos tiempos las personas que han llegado a edades avanzadísimas, observadas y comprobadas son: el inglés Tomás Parr y los suecos Christian Drakenberg y Hendik Finne, que llegaron a los 152, 146 y 136 años, respectivamente.

A comienzos del siglo en que estamos murió en Nueva York el turco Zara Ago, que fué contratado para ser exhibido como el hombre más viejo del mundo. Tenía 168 años y murió atropellado por un auto.

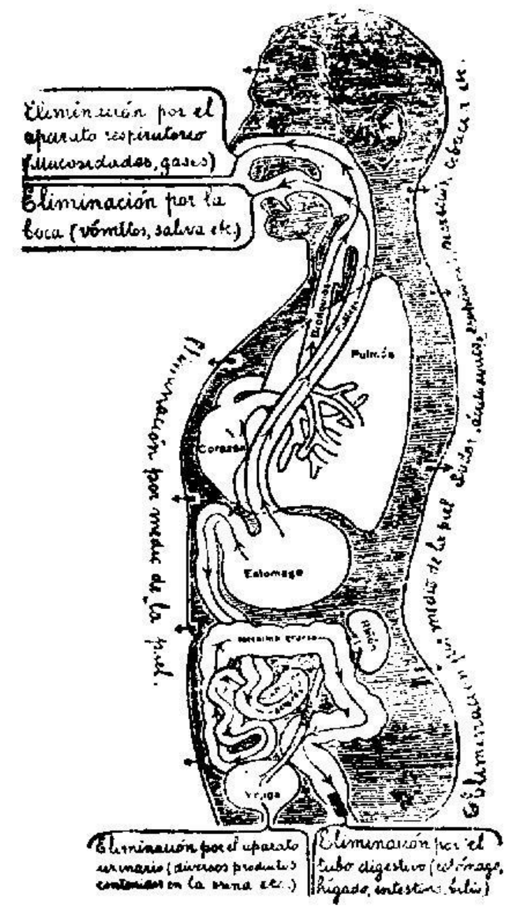
En Querétaro, México, el día 12 de septiembre de 1953, falleció el ranchero Marcial Pina a la edad de 149 años, comprobados por la anotación de su nacimiento en el Archivo parroquial. Pina, cuyo hijo mayor tiene 105 años de edad, deja más de doscientos descendientes.

diarreas, erupciones, chancros, fístulas, supuraciones de todas clases, etcétera (1).

Drogas, sueros, vacunas, inyecciones, radium e intervenciones quirúrgicas destinadas a sofocar eliminaciones de las mucosas o de la piel sólo consiguen imposibilitar las defensas orgánicas y facilitar con ello la intoxicación que adelanta la vejez y anticipa la muerte.

Tumores y procesos calificados tuberculosos, cancerosos y gangrenosos, son la última etapa del desarreglo orgánico a que se llega combatiendo los síntomas de la alteración de la salud, sin remover su causa, la que siempre está en los desarreglos digestivos que caracterizan el estado de enfermo por crónico desequilibrio térmico del cuerpo.

Ya que la vida de la ciudad nos impone diaria impurificación orgánica, es imprescindible buscar el camino de las eliminaciones mediante actividad de la piel en conflicto con el frío del aire o del agua, con ejercicio al aire libre y con mi Lavado de la Sangre al vapor o al sol.



No olvidemos que manteniendo la pureza y normal circulación de la sangre mediante normalidad funcional del cuerpo evitaremos los achaques de la ancianidad y la muerte sorpresiva.

Sobre este punto conviene advertir que cuando el cuerpo se desintoxica demasiado de prisa suele sentirse falta de fuerzas y disposición para el trabajo. Esto que erróneamente se atribuye a "debilitamiento", más bien es "recuperamiento" de la vitalidad orgánica.

En efecto, el tóxico en el organismo espolea su actividad nerviosa agotando sus reservas vitales. A medida que son expulsados los venenos, disminuye el estímulo nervioso, y el cuerpo descansando de su perjudicial excitación procura recuperar el gasto anticipado de sus energías. No es, pues, "debilitamiento" sino "recuperamiento" vital lo que significa la depresión que el enfermo siente al pasar del tratamiento medicamentoso intoxicante al régimen desintoxicante, por actividad eliminadora de su piel.

Morimos intoxicados, porque la impurificación orgánica que prepara

(1) El Sr. E. se jactaba de sofocar los romadizos con unos polvos recomendados por el Dr. X que lo atendió en Londres. Pues bien, este señor murió de un tumor al cerebro en mitad de su vida. Naturalmente los romadizos retenidos en su eliminación acumularon las materias morbosas en el tumor.

la muerte rebaja nuestra potencia vital. De aquí que los tóxicos nos debilitan y con su eliminación nos robustecemos, aun cuando pasajeramente nos sintamos deprimidos. Drogas, sueros, vacunas, inyecciones, raxos X o radium, en definitiva paralizan la energía vital, único agente curativo.

La vida urbana nos ofrece ejemplares de individuos prematuramente envejecidos que, aun antes de los cuarenta años, presentan formas ahogadas en grasa y rostros cadavéricos o biliosos. A esta edad en que al hombre de trabajo generalmente le sonríe la fortuna, para disfrutar de ella es preciso poner en práctica un régimen eliminador que asegure su existencia, alejando la muerte por intoxicación.

Estos enfermos crónicos, generalmente ignorados por carecer de síntomas agudos, nada tienen que esperar de la medicina medicamentosa cuyos artificios no resisten el más ligero examen que compruebe sus beneficios para la salud, que es normalidad funcional del cuerpo.

El hombre que en mitad de su vida no sabe ser el defensor de su propia salud, ha perdido la dirección de su destino y se verá tomado por intereses que prosperan con su ignorancia en materia tan fundamental.

Los mismos órganos que nos sirven para nutrirnos, pulmones, piel e intestinos, también nos permiten la expulsión de las materias inservibles o perjudiciales al organismo; además, tenemos los riñones, que son órganos exclusivamente de eliminación.

También los órganos genitales permiten la expulsión del cuerpo de materias corrompidas mediante supuración uretral o vaginal, llamada purgación, flujos o flores blancas. Y, digámoslo desde luego: estos procesos eliminadores jamás se debe pensar en sofocarlos, ellos desaparecerán por agotamiento, regenerando la sangre con buenas digestiones y activa eliminación cutánea del enfermo.

Sabemos que las funciones eliminadoras, lo mismo que las de nutrición, dependen del equilibrio térmico orgánico. Existiendo 37 grados de calor en la superficie del cuerpo y también en sus entrañas, las eliminaciones por piel, riñones e intestinos serán normales. A la inversa, el frío exterior va unido a fiebre interna, con lo que se demuestra débil riego sanguíneo de la piel, que así debilita sus funciones de segundo pulmón y segundo riñón. Por su parte la fiebre interna, congestionando intestinos, hígado, riñones y pulmones, deprime la actividad normal de estos órganos sofocados por plétora sanguínea.

La piel elimina por simple exhalación y también por transpiración mediante el sudor. Pero no se crea que toda transpiración es igualmente eficaz, porque la que se produce por ejercicio o abrigos fácilmente enfría la piel, mientras que la que se obtiene mediante la acción del sol, del vapor o irritación con ortigadura, la congestiona, atrayendo a los poros las materias malsanas para su expulsión. Siempre que se transpira es necesario la intervención del agua fría a lo menos al final del proceso, para evitar enfriamiento.

Las substancias más rebeldes para abandonar el cuerpo son las medicamentosas, porque su acción tóxica deprime la fuerza orgánica encargada de su expulsión. Mi Lavado de la Sangre al sol o vapor es el medio

más eficaz para librar al cuerpo de la perjudicial presencia de venenos como mercurio, arsénico, yoduros y otros que se presentan como remedios salvadores, peor aún en forma de inyecciones.

Los riñones están sometidos a excesivo trabajo en el habitante de la ciudad, generalmente víctima de desarreglos digestivos derivados de su fiebre interna. El trabajo forzado de estos maravillosos órganos paulatinamente debilita su potencia, lo que los lleva a realizar con el tiempo una labor progresivamente más deficiente.

Congestionados los riñones, prolongando y forzando su trabajo, se debilita la vida de sus tejidos por mala nutrición de las células que no reciben su alimento de una sangre inmovilizada, que tampoco aleja de ella los productos tóxicos del cambio orgánico. Por otra parte, la congestión desarrolla mayor calor que el normal, atrayendo en forma permanente a la zona congestionada un mayor porcentaje de sangre que, inmovilizada también, deposita ahí las materias morbosas que posee. Mientras más se prolongue este proceso congestivo, se deprimirá progresivamente también la función de los órganos afectados, hasta incapacitarse su actividad como sucede en la nefritis, causa de uremia.

Este proceso degenerativo de los riñones se desarrolla en forma análoga en los pulmones, corazón, bazo, hígado, ovarios, etc. Siempre la enfermedad de un órgano del cuerpo empieza por inflamación o congestión aguda, pasando después al período crónico, para degenerar por fin en proceso destructivo, denominado cirrosis, tuberculosis o cáncer.

Tumores en los ovarios, matriz u otra zona del cuerpo, tienen también origen y desarrollo análogos. Las materias extrañas al cuerpo vivo, introducidas por nutrición inadecuada y retenidas en el organismo por deficientes eliminaciones, se depositan de preferencia entre los tejidos de los órganos del bajo vientre, cerca de las salidas naturales, por deficiencia funcional de intestinos, piel y riñones. Es así como el estreñimiento es causa de tumores que se pretende curar con cirugía o con el destructor radium.

No olvidemos que para que las funciones de eliminación puedan desarrollarse convenientemente es necesario normalizar la circulación sanguínea, equilibrando las temperaturas interna y externa de nuestro cuerpo. Este objeto se logrará atrayendo a la piel el calor interior por reacciones nerviosa y circulatoria, despertadas mediante aplicaciones frías de aire o agua y, mejor en combinación con calor del sol o vapor. Además es preciso descongestionar el interior del vientre refrescándolo profundamente con baños fríos de tronco, asiento o genitales y aplicaciones de barro.

Si para que el hombre viva sano es necesario mantener activas las eliminaciones de su cuerpo, con mayor razón en el enfermo es preciso procurar una eliminación enérgica que le permita expulsar las materias morbosas, siempre presentes en toda dolencia.

Expulsados del cuerpo enfermo los venenos de origen orgánico o medicamentoso, se levanta la energía vital del organismo, pues, así como la muerte se produce por intoxicación, la impurificación orgánica siempre representa mayor o menor debilitamiento vital. Obtenida la desintoxica-

ción, la naturaleza pone de pie sus defensas para salvar el organismo del desarreglo funcional.

Para vivir sano es preciso desocupar completamente el vientre cada día al despertar, después del almuerzo y antes de dormir.

El proceso digestivo de alimentos cocinados se termina en 4 ó 6 horas, de manera que cada 8 horas deben ser expulsados los residuos. Una evacuación cada 24 horas es causa de impurificación orgánica, por retención de excrementos, de bilis y otros desechos. La bilis que elabora el hígado, es producto tan venenoso como la orina y en un adulto alcanza a la cantidad de un litro cada día, debiendo ser expulsado por el intestino aun cuando se practique ayuno.

Para que intestinos, riñones, piel y pulmones desempeñen normalmente su trabajo es preciso que la sangre circule con normalidad, lo que se comprueba por calor agradable sobre la piel, pies calientes en toda época del año y cabeza fría.

Si en la piel aparecen erupciones, forúnculos, granos, úlceras o postemas, debemos respetar esta actividad de la naturaleza y, lejos de sofocarla con pomadas o inyecciones, junto con un régimen alimenticio purificador de frutas, es preciso activar las eliminaciones generales con envolturas húmedas en los niños y mi Lavado de la Sangre en los adultos cada día. Localmente se aplicará emplastos de fenogreco o de barro.

El errado concepto de salud que informa a la medicina profesional, en lugar de favorecer la expulsión de materias dañinas, aumenta éstas agregando venenos que ofrece la botica en forma de drogas, vacunas, sueros, inyecciones y agentes mortíferos como fuego de la electricidad y el radium destructor de la vida orgánica.

Bien podemos afirmar que *hoy el hombre no muere sino que se envenena*. Los laboratorios de la muerte son: *la cocina* que prepara despojos cadavéricos como alimento del hombre, y *la botica* que elabora venenos e inmundicias como remedios para nuestros males.

Tan anormal es todo esto que la vida del hombre civilizado es una *prematura muerte en camino*, que nos mantiene en perpetua zozobra y no nos permite el *goce de vivir*.

La muerte natural, alrededor de los cien años o más años del hombre, es desconocida casi en estos tiempos en que el término medio de vida no alcanza a la tercera parte de este período.

La muerte natural que llega como el término apacible de un día de afanes que el hombre fatigado y anhelante de reposo aguarda como un descanso necesario, no es el término de una vida rebelde en conflicto constante con la Naturaleza y sus leyes inmutables.

Vivimos al margen de la ley natural y con ello nos preparamos la muerte violenta, prematura, dolorosa y trágica que, como nube negra se cierne sobre nuestras cabezas cada día y constantemente amenaza nuestra tranquilidad.

Vivimos intoxicándonos y morimos envenenados.

CAPITULO XIX

LA PROPIA FUERZA VITAL, UNICO AGENTE CURATIVO

Sabemos que salud es actividad funcional del organismo, enfermedad es depresión funcional y muerte es paralización funcional del mismo.

Cada individuo posee una fuerza que mantiene su vida. Esta fuerza se llama "energía vital" y ella es de naturaleza análoga a la cuerda del reloj que lo conserva funcionando. También esta energía puede compararse a la batería del automóvil de cuya potencia depende todo el funcionamiento de la máquina. El sistema nervioso es el acumulador y distribuidor de la energía vital. Ella, pues, no está en los músculos, grasas, huesos o piel del individuo sino que reside en su cerebro y médula espinal.

Esta fuerza constitucional de cada organismo siempre tiende a defender su propia vida y mantener su salud; jamás se inclina en el sentido de agravar el desarreglo orgánico, característico de toda dolencia.

"La naturaleza —vale decir la energía vital— es la que cura" o sea restablece la normalidad funcional del organismo que es salud integral. La Ley de la Vida es Ley de Salud. El Creador nos ha dado la vida para vivir sanos, siendo la enfermedad fruto de nuestra ignorancia y errores, como se ha explicado.

Tenemos, pues, que el restablecimiento de la normalidad funcional del organismo enfermo, es decir, la vuelta a su salud, es obra exclusiva de la propia fuerza vital que, en grado variable, posee todo individuo. No existe droga, inyección o recurso extraño al organismo afectado por alguna dolencia, que sea capaz de actuar en substitución de la energía vital, siempre atenta a defender la vida. Por eso hemos dicho que existen remedios para toda clase de enfermedades, menos para tener salud.

La energía vital en el hombre nace en el momento de su concepción y su intensidad depende de la salud de los padres. Mediante nutrición y eliminaciones normales se mantiene esta fuerza orgánica.

La energía vital en el individuo se debilita por anormal y deficiente actividad funcional de pulmones, estómago y piel. Por fin, esta energía sucumbe por intoxicación intestinal y medicamentosa.

Cualquiera que sea el nombre o manifestación de una dolencia, en grado variable el enfermo es víctima de debilitamiento de su energía vital por malas digestiones que, a un tiempo, lo desnutren e intoxican.

Para auxiliar a todo enfermo es preciso levantar su energía vital mediante el restablecimiento de la digestión y la normalidad en la eliminación de su piel.

Como la normalidad de estas funciones depende del equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo, es menester restablecer ese equilibrio, en grado variable alterado en todo enfermo, como lo revela el iris de sus ojos.

Según las revelaciones del espejo iridal de la víctima de cualquiera dolencia, existe calor excesivo en sus entrañas por congestión de ellas y anemia de su piel. De aquí que para restablecer el equilibrio de las temperaturas es preciso realizar siempre el fenómeno opuesto, o sea, refrescar el interior del vientre del enfermo y activar el calor en la superficie de su cuerpo.

La piel aumentará su calor atrayendo a ella la fiebre del interior del vientre. Este objeto se conseguirá colocándola adecuadamente en conflicto con el frío del agua o del aire. La red nerviosa que cubre la superficie del cuerpo, por natural defensa, reacciona con calor en contacto con el frío, activando así el riego sanguíneo en la piel y provocando fiebre curativa que extrae de las entrañas el calor malsano del cuerpo, fiebre destructiva, común a todo enfermo en grado variable. Este es el mecanismo del equilibrio térmico indispensable para la normalidad funcional del organismo, que es salud integral.

Así se explica que, según mi doctrina, exista un procedimiento uniforme para tratar a todo enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia. El principio es absoluto, pero su aplicación varía según las personas y las necesidades que se revelan en el iris de sus ojos.

La fiebre gastrointestinal, que es el enemigo que se debe combatir en todo enfermo, sin distinción de síntomas, se ataca provocando fiebre de su piel, como acabamos de ver. Pero también debemos actuar directamente sobre ella, refrescando el interior del vientre del enfermo.

Veamos ahora cuáles son los medios adecuados a obtener estas dos finalidades.

Para provocar fiebre curativa en la superficie del cuerpo, disponemos de las siguientes aplicaciones de agua fría: frotaciones o abluciones, chorros parciales y totales, envolturas húmedas o paquetes, mi Lavado de la Sangre al vapor o al sol y ortigaduras que despiertan enérgica reacción nerviosa y circulatoria, afiebrando la piel más inactiva.

Ahora, para derivar directamente la fiebre del interior del vientre del enfermo, tenemos baños locales fríos, como genitales, de tronco, de asiento y el baño vitalizador de Just. Además disponemos de faja derivativa, compresa abdominal y especialmente de la cataplasma de barro sobre todo el vientre y aún, el fajado de esta sustancia alrededor de todo el tronco, especialmente eficaz en fiebres altas de niños y adultos.

Por fin, todavía tenemos enema o lavativa intestinal con agua natural.

El procedimiento para estas aplicaciones se explica más adelante al tratar de cada una de ellas.

Finalmente, recordemos que dieta cruda de frutas o ensaladas sin sal o poca y semillas de árboles, como almendras dulces, constituye alimento refrescante mientras los productos de cocina afiebran. Estos alimentos naturales deben constituir la dieta de todo enfermo que guarde cama.

Con lo expuesto, quedan enumerados los "remedios" que emplea mi Doctrina Térmica. Aire, agua fría, tierra, sol y vapor, cuyo calor se combina con el frío del agua en mi Lavado de la Sangre. Estas son nuestras armas para vencer las dolencias del hombre, sin excepción.

Colocando el cuerpo en equilibrio térmico, se normalizará su digestión, para elaborar sangre pura, y así también se activará la eliminación de lo malsano de su economía, a través de los millones de poros de su piel.

Con lo expuesto se comprende que es innecesario el diagnóstico patológico, porque mi Doctrina Térmica se dirige al enfermo para restablecerlo a su normalidad orgánica y no a su dolencia para sofocarla o suprimirla, dejando en pie su causa, como resulta con aplicación de medicinas.

Tengamos siempre presente que la salud y vida del hombre no depende ni de su peso, gordura, musculatura o estructura ósea, sino de su vitalidad nerviosa. Ahora, la salud y vida de los nervios depende de la pureza de la sangre: sangre pura mantiene nervios sanos, sangre impura, nervios débiles y sangre tóxica lleva a la parálisis. La sangre a su vez, es producto de la nutrición en general y de la digestión en particular. Por fin, el proceso digestivo depende de la temperatura del estómago e intestinos y, para que esta temperatura sea normal, preciso es que la piel tenga calor normal también, o sea, que exista equilibrio térmico del cuerpo, 37 grados en sus entrañas y 37 grados en la piel y extremidades del sujeto.

Tenemos, pues, que el cultivo de la salud y su restablecimiento, es cuestión de temperatura y no de remedios, cirugía, rayos X o radium.

Defensa orgánica

En la Naturaleza todo está sometido a leyes inmutables que mantienen el orden universal. Desde el movimiento de los astros, hasta el maravilloso instinto del insecto y del más pequeño gusano, todos los seres creados que viven en libertad, permanentemente cumplen con las leyes inmutables de la vida y defensa de su salud. Sólo el hombre vive al margen de estas leyes y se guía por propio capricho o imitación de ajenos errores, con lo que progresivamente artificializa su existencia. Se aleja así de los beneficios que ofrece la Naturaleza, fuente única de salud y vida, con lo que es víctima de enfermedad.

Felizmente, a pesar de nuestros errores de vida, nuestro cuerpo, regido por las leyes del orden universal, siempre actúa en defensa de su existencia y normalidad funcional, que es salud integral del mismo. Esto es lo que constituye la defensa orgánica, dirigida en todo momento por la fuerza vital que reside en nuestro sistema nervioso, verdadero guardián de la salud y vida de nuestro organismo.

Maravilla de lo creado es el sistema nervioso que actúa como el más sabio y eficaz dueño de casa en su hogar. Todo lo sabe, ordena, prevé, defiende y repara, atento en todo momento a mantener la normalidad funcional del cuerpo, que es lo que constituye estado de salud del individuo.

La vitalidad del sistema nervioso depende de la sangre que lo nutre.

De aquí que, cuando ésta es pura, la actividad nerviosa es despierta y enérgica la defensa orgánica. Maleado el flúido vital por intoxicación intestinal o medicamentosa, se debilita y aun se paraliza la natural defensa del organismo preparándose con ella la muerte prematura del individuo.

Se comprende, entonces, el peligro de vacunas, sueros, inyecciones y transfusiones de sangre, con todo lo cual se altera la pureza del flúido vital y se acorta la vida del enfermo, por debilitamiento de sus defensas naturales.

Dirigidas las defensas orgánicas por la ley de la vida universal, siempre nuestro cuerpo tiende a la normalidad funcional, es decir, a su salud. De aquí que actividades como dolores, erupciones de la piel, flujos uretrales o vaginales, catarros nasales y bronquiales, diarreas, hemorragias, fístulas, tumores, chancros, postema, etc., son dolencias que demuestran sensibilidad y actividad eliminadora con buena defensa de organismos que disfrutan de vitalidad, porque estos fenómenos no se producen en el cadáver en el que ha cesado toda defensa.

El origen de estas materias malsanas que obligan al cuerpo a la crisis eliminadora, siempre es herencia de sangre maleada de los padres, en los niños y, en todo caso, resultado de malas digestiones y deficiente actividad eliminadora de la piel de enfermos crónicos por desequilibrio térmico de su cuerpo, como lo revela el iris de sus ojos.

También el organismo humano, además de las amígdalas, hígado, bazo, páncreas y apéndice, cuenta con el sistema ganglionar que se ubica en el cuello, axilas, ingles, codos y otras articulaciones. Su misión es actuar como esponjas que recogen de la sangre materias extrañas que descomponen en substancias de fácil eliminación. De aquí que cuando se hinchan los ganglios, en lugar de extraerlos con la cirugía, es preciso dirigirse a purificar la sangre con buenas digestiones y activar la eliminación cutánea con paquetes, frotaciones de agua fría y, mejor con mi Lavado de la Sangre al vapor o al sol.

Error es, pues, sofocar y paralizar las actividades eliminadoras ya referidas, porque con ello se impide la defensa orgánica, obligando al cuerpo a retener materias perjudiciales que lo mantendrán al margen de la salud verdadera y acortarán su vida.

Tengamos siempre presente que a la Naturaleza sólo se le vence sometiéndose a sus leyes inmutables. Lo que no haga ella no lo conseguirán tampoco actividades extrañas y menos aún el veneno, bisturí, electricidad o radium.

Sólo la Naturaleza actúa científicamente y, para que ella conserve o restablezca la salud, que es normalidad orgánica, es preciso colocar el cuerpo en Equilibrio Térmico, afiebrando su piel y refrescando sus entrañas.

La defensa orgánica está en el cuerpo y no en los remedios. De aquí que existen remedios para toda enfermedad, menos para tener salud.

La vida es renovación

Renovarse es vivir y este proceso está constituído por la incorporación de las energías y materiales que necesita nuestro organismo, al mismo tiempo que por la oportuna eliminación de lo inservible o perjudicial, productos de desechos del cambio orgánico.

En todo enfermo está más o menos alterado el cambio orgánico, es decir, la constante renovación de nuestro cuerpo, por efecto de desarreglos de la nutrición y eliminaciones.

Mientras más activo es este proceso de renovación o sea el cambio orgánico, el estado de salud del individuo será más normal y, a medida que el cambio orgánico se altera o retarda, ya existe el estado de enfermo, siendo la muerte la paralización del cambio orgánico.

Normalizando su digestión el enfermo formará sangre pura y, si al mismo tiempo activa sus eliminaciones, eliminará las impurezas de su economía, con lo que se restablecerá la purificación orgánica, que es salud integral, llegando por este camino cada 7 u 8 años aun a la completa renovación del cuerpo.

Esta es la vía lógica y segura para devolver la salud a todo enfermo, cualesquiera sean su dolencia y el nombre con que se la clasifique. En dos palabras, activando el cambio orgánico se regenera el cuerpo. De aquí que mi sistema no cura borrando síntomas sino que regenera integralmente el cuerpo enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de la dolencia.

Normalizadas las funciones pulmonares, activadas las de la piel y restablecida la normalidad digestiva, habremos devuelto la salud, tanto a un enfermo de gripe o escarlatina como a otro de diabetes, asma, tuberculosis, sífilis o cáncer. Naturalmente que en los casos de enfermedad aguda el restablecimiento se obtiene con más rapidez y facilidad que en las afecciones crónicas. Por eso en estas últimas la curación depende de la constancia en seguir un régimen de normalidad digestiva y de activas eliminaciones por la piel, riñones e intestinos del sujeto, que es lo que enseñamos en la doctrina térmica.

Siendo la infancia y primera juventud la época de la vida de mayor actividad vital, es en estos períodos cuando debe regenerarse el hombre, pues, a medida que avanzan los años el cambio orgánico se retarda, hasta paralizarse al término de la jornada.

Con lo expuesto se comprende el absurdo de las "curas de reposo" hoy de moda, el mejor medio de dificultar la renovación orgánica que es salud integral del cuerpo.

Por fin, no existe enfermedad incurable normalizando la digestión del enfermo y activando eliminaciones por su piel.

Brevemente trataremos en seguida del aire, luz, sol, tierra y ejercicios físicos, dejando para capítulo aparte la salud por el agua. Al final del presente capítulo, trataremos también del ayuno, como medio de restablecer la normalidad orgánica y volveremos a hablar del barro.

Elementos vitales

Aire. — El aire puro no sólo es el primero de los alimentos, sino también de los "medicamentos".

Nos nutre y proporciona sus energías que son químicas, magnéticas, solares, eléctricas, etc. Además, oxida nuestros productos desgastados, favoreciendo su combustión y eliminación, realizando así el doble proceso de nutrirnos y purificarnos. Como estas funciones están alteradas en el organismo enfermo, se comprende la importancia que tiene el aire puro para el restablecimiento de su normalidad.

Sano o enfermo busquemos a toda hora el aire puro, huyendo de los encierros y respirando profundamente el aire libre o ventilado de la habitación.

Hemos visto cómo la piel realiza parte importante de las funciones respiratoria y eliminadora y la necesidad que para la salud existe de mantener continuamente aireada y ventilada la superficie del cuerpo, a fin de que los poros puedan desempeñar sus importantes funciones.

El baño de aire reemplaza a la frotación de agua fría, produciendo conflicto térmico que obliga a entrar en actividad al organismo, desplegando sus defensas y, naturalmente para este objeto debe aprovecharse el aire frío, especialmente antes de la salida del sol y mejor en invierno.

Toda la técnica del baño de aire consiste en exponerse desnudo a la acción del aire libre o dentro del dormitorio frente a una ventana abierta, haciendo ejercicio, a fin de dominar el frío. Su duración puede ser de unos cuantos minutos a una hora o más. Terminado el baño hay que procurar la reacción, volviendo a la cama o vistiéndose rápidamente.

Rikli tomaba baños de aire en las mañanas con diez grados bajo cero, cortando leña en el bosque durante horas y consiguió así sanar de incurable dolencia.

El efecto de este baño es fortificante y purificador y debiera practicarse diariamente, sobre todo en invierno, reemplazando con ventaja a aplicaciones de agua fría por ser menos violento, conviniendo especialmente a personas debilitadas y nerviosas.

La forma más sencilla de tomar el baño de aire es saltar de la cama desnudo y frente a la ventana abierta del dormitorio, sin temer las corrientes, hacer flexiones acompañadas de respiraciones profundas y frotarse la piel con las manos a lo largo de todo el cuerpo durante el baño, que será de 5 a 15 minutos, a lo menos.

Luz. — La luz, es el alimento más sutil del sistema nervioso, siendo por tanto, elemento indispensable para nuestra salud, ya que nuestras funciones orgánicas son accionadas por los nervios.

Con el mismo fervor con que debemos buscar a toda hora aire puro y fresco, debemos también exponernos continuamente a la luz y, especialmente los enfermos deben mantener lleno de luz el dormitorio y en lo posible que este elemento entre directamente con el aire puro por amplia

ventana abierta. Nada de papeles o pinturas obscuras en los dormitorios, todo debe ser blanco.

Hemos observado cómo las plantas alejadas de la luz luego languidecen y mueren, ocurriendo otro tanto con el hombre y, especialmente con los niños que se desarrollan mustios y enclenques porque, como alguien ha dicho, de todas las plantas, es la planta humana la que necesita más luz para su desarrollo.

La luz favorece las reacciones químicas y físicas de nuestro organismo, siendo agente indispensable del cambio orgánico, es decir, del proceso de renovación de la célula y de la sangre.

El baño de luz se toma desnudo al aire libre, bajo un árbol u otra sombra que permita la mayor cantidad de este agente, o en el mismo dormitorio con la ventana abierta y en condiciones análogas a las indicadas para el baño de aire.

La diferencia entre el baño de aire y el de luz está en que en el primero el aire obra por el frío, siendo más tónico mientras más frío sea el ambiente y, en el baño de luz la temperatura es moderada, pues generalmente se toma a la sombra que deja el sol bajo un árbol o en la línea del rasgo de una ventana abierta del dormitorio, próximo a la zona asoleada.

En el baño de aire, el frío de éste es el estímulo orgánico y en el baño de luz es este agente el vitalizador.

Naturalmente en ambos se benefician las funciones respiratoria y eliminadora de la piel, ya que este órgano se coloca en el elemento más propicio para su actividad.

Al efecto fortificante y purificador que posee el baño de aire, se une en éste el poder vitalizador de la luz que lo hace especialmente recomendable para los niños y personas anémicas.

Sol. — Sin duda se justifica el culto de la humanidad por el Astro Rey y su adoración como Dios por algunos pueblos, pues, a su presencia todo prospera y vivifica y en su ausencia todo se arruina y muere.

La Naturaleza viva canta su himno al sol en cuanto éste, majestuoso, se alza sobre el horizonte, disipando las sombras de la noche y las penas del alma. Los enfermos sienten reaccionar su vida y aliviar sus dolores en cuanto llega a su cama el primer rayo de sol y el hombre de trabajo es atraído a la actividad diaria con sus primeros fulgores.

Con su presencia reina la alegría de la primavera y el verano, y en su ausencia todo duerme durante el invierno.

Sin embargo, el hombre civilizado hace excepción muchas veces a este culto universal por el sol, impidiendo su benéfica acción sobre su cuerpo que cubre con abrigos impenetrables y construyendo sus habitaciones sin consultar la necesidad que existe de que el sol entre en todos sus departamentos y especialmente en los dormitorios.

Condición indispensable para conservar la salud y para recuperarla es que sepamos aprovechar los beneficios que el sol nos ofrece y que por ignorancia desperdiciamos diariamente en este país, como pocos beneficiados con un sol esplendoroso que durante ocho meses del año se alza cada día sobre el horizonte sin nubes.

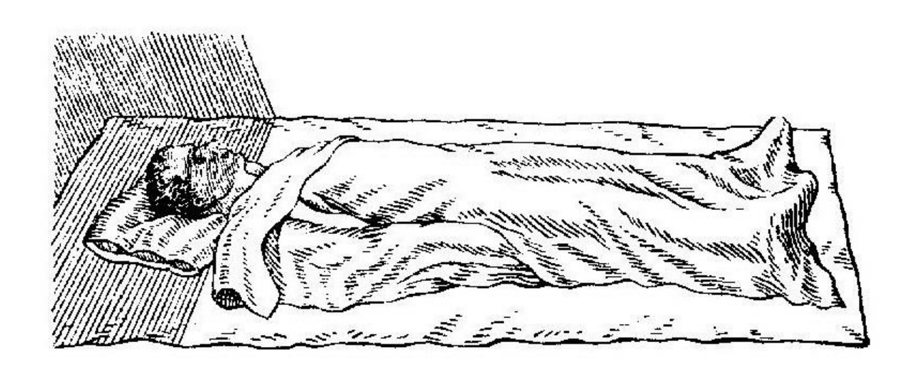
Por instinto la gente se da cuenta de las propiedades purificadoras del sol cuando expone a los rayos de éste ropas, cama y frazadas que se quiere librar de olores y humores malsanos.

Los rayos luminosos del sol todo lo penetran, destruyendo lo mortífero y dando vida a cuanto el hombre necesita.

La exposición al sol es práctica que diariamente deben ejercitar sanos y enfermos para mantener la salud unos y recuperarla los otros.

Con el baño de sol podemos obtener dos objetos principales. Como vitalizador, aprovechando directamente los rayos luminosos y como depurativo, su calor que nos permitirá eliminar transpirando.

Como vitalizador y nutritivo el baño de sol se tomará a cualquiera hora del día, con la debida precaución, prefiriéndose siempre las horas de la mañana en que su acción magnética y vivificante es más potente y su duración será desde algunos minutos hasta una hora, siendo muy beneficioso dormir al sol con la cabeza siempre a la sombra y el cuerpo cubierto con hojas verdes, sábana o manta para evitar la irritación de la piel. Si se transpira se hará frotación de agua fría a lo menos al finalizar la aplicación.



En esta forma se practica el Lavado de la Sangre al Sol para congestionar la piel y atacarla con el frío del agua, para lo cual se pone a la mano del bañista un depósito con agua fría y una toalla para las abluciones repetidas cada 5 minutos.

Como purificador o depurativo el baño de sol se aplicará de 11 a 13 horas del día, cuando la acción del sol es más enérgica con sus rayos ultravioletas. Con la cabeza a la sombra, se expondrá al sol el cuerpo desnudo y cubierto con sábana o frazada blanca de lana para transpirar 20 a 60 minutos. En todo caso el baño terminará con otra ablución de agua fría o un baño de tronco. En esta forma esta aplicación constituye un verdadero Lavado de la Sangre.

Las partes u órganos del cuerpo afectados por dolores, congestiones, inflamaciones, tumores o úlceras, conviene cubrirlos con barro, hojas verdes o lienzo húmedo, porque actuando directamente el sol en estos procesos inflamatorios aumenta la congestión y la fiebre local, con perjuicio de la curación o normalidad.

Raquitismo, procesos ulcerosos, degeneración de tejidos y en general

afecciones agudas o crónicas, reaccionan favorablemente con baños diarios de sol adecuadamente aplicados.

En estos casos, si el sol es fuerte conviene cubrir con hojas verdes y, mejor con barro, la parte afectada, lo que, sobre todo en los tumores, favorece la curación por las reacciones químicas del sol con la clorofila de la hoja y los elementos que la tierra posee.

A pesar de sus excelencias, los baños de sol tienen el peligro que ofrece todo agente si se emplea sin método ni prudencia. Esta última condición será el guía en todas las aplicaciones, empezando por los baños locales en las piernas para seguir a todo el cuerpo y las exposiciones que al principio serán sólo de 15 minutos, paulatinamente irán prolongándose hasta una hora o más.

Muy buen síntoma es cuando con la acción del sol se pigmenta la piel, pues es signo de absorción de energías solares.

Con más de 90 pulsaciones por minuto los baños de sol irán combinados con frotaciones de agua fría cada cinco minutos. Para reaccionar bien con cada frotación el cuerpo se cubrirá con frazada blanca de lana, como explico en mi Lavado de la Sangre.

Tierra. — El hombre, como todos los seres animados, es hijo de la tierra, de ella está formado nuestro cuerpo y a ella tenemos que reintegrarnos. Nuestros alimentos son tierra transformada y vitalizada por la planta, única forma en que el mineral puede ser aprovechado por el organismo animal.

La tierra, como buena madre, nos ofrece también propiedades salutíferas de la mayor importancia, usada tanto al interior como al exterior.

Las propiedades de la tierra la recomiendan como elemento de gran poder purificador, desinflamante, absorbente, calmante, vitalizador y cicatrizante. Algunas de estas propiedades son comprobadas a diario en los campos cuando un cadáver en descomposición apesta el aire con sus emanaciones pútridas, basta enterrarlo 10 ó 30 centímetros para que cese el mal olor, porque la tierra se encarga de absorber los gases deletéreos y transformarlos. Las heridas de los animales los campesinos las cubren con tierra y así sanan rápidamente.

Un caso de mi experiencia. Por defecto del apero o mal acondicionamiento de la carga, a un caballo se le inflamó el lomo al extremo que no soportaba la más ligera presión con la mano. Se le aplicó cataplasma gruesa de barro, que mantuvo toda la noche, con tan buen resultado que al día siguiente no se sabía dónde había inflamación.

En congestiones de los riñones, hígado, estómago, vientre, etc., la cataplasma de barro o tierra húmeda es de efecto prodigioso.

En desarreglos digestivos con flatulencias, acideces, mal aliento, las llamadas dispepsias en general, úlceras y aun tumores, la cataplasma de barro aplicada diariamente a lo menos durante la noche, es de efectos seguros para obtener bienestar. Análogos resultados se obtienen en fiebres, catarro intestinal, afecciones del vientre, pulmones y riñones.

En heridas putrefactas, la cataplasma de arcilla o barro corriente es

cicatrizante, purificadora y absorbente, no existiendo agente alguno más benéfico para tratar lesiones, golpes y quemaduras.

En erupciones generalizadas y eczemas da buen resultado enterrar al enfermo con la cabeza libre y cubierta, bajo una capa de 10 a 15 centímetros de tierra asoleada, harneando la que quede en contacto con el cuerpo. La aplicación puede empezar, para un adulto por 15 minutos y llegar a una hora o más, haciendo después ablución de agua fría y buscando reacción al sol o con ejercicios.

Baño de sol con sudación, seguido de baño de tronco de barro con fricción del bajo vientre, es desintoxicante poderoso.

El poder purificador de la tierra la hace ventajoso substituto del jabón, disolviendo toda clase de substancias grasosas o colorantes de las manos.

Andar a pie descalzo sobre la tierra, especialmente cuando está húmeda y removida, es práctica fortificante del sistema nervioso y purifica expulsando por los pies materias malsanas, al mismo tiempo que se facilitan corrientes magnéticas y eléctricas de la atmósfera y la tierra a través de nuestro cuerpo. Se aconseja a sanos y enfermos pasearse a pie desnudo por el rocío del pasto al salir el sol, 5 ó 10 minutos cada día, buscando reacción con paseo.

Al interior actúa la tierra como agente purificador y, especialmente la arcilla, en píldoras ingeridas con agua al levantarse y acostarse.

Para terminar este punto, diremos que la tierra nos ofrece el mejor lecho y durmiendo en contacto con ella recibiremos durante el sueño todos los beneficios que hemos apuntado, despertando con el cuerpo liviano y animoso para el trabajo.

Volveremos nuevamente sobre las propiedades del barro, elemento salutífero por excelencia.

Ejercicio físico. — El movimiento es vida y en la Naturaleza vemos que todos los seres animados viven moviéndose.

El ejercicio físico es uno de los estimulantes de la fuerza vital, por cuanto pone en actividad todas las funciones corporales favoreciendo así el cambio orgánico.

Todo movimiento activa la circulación de la sangre, la respiración y la digestión, favoreciendo también las eliminaciones de los productos gastados.

Ejercicio físico es indispensable diariamente y a toda hora si es posible, y en caso contrario, a lo menos al levantarse, a mediodía y antes de acostarse.

Los ejercicios naturales son los mejores, como andar, subir cerros, cavar la tierra, etc. No siendo esto posible, diariamente, aun en el mismo dormitorio con ventana abierta, deberán hacerse ejercicios de flexiones de piernas y tronco y, en general los que sean necesarios para poner en actividad todas las partes del cuerpo.

En lo posible andar a pie para ir diariamente a la ocupación o volver a casa, especialmente durante la estación fría, pues estos viajes representan buena oportunidad para hacer ejercicio saludable.

Los niños, más que nadie necesitan moverse, de aquí que los padres

no deben impedirles los juegos ni obligarlos al sosiego, pues el movimiento activo es en ellos una necesidad para su desarrollo.

El ayuno. — Con este nombre se conoce el acto de abstenerse de comer alimentos en un plazo determinado; las bebidas no quebrantan el ayuno.

Como agente de salud el ayuno obra dejando al organismo descansar del diario trabajo digestivo, para que las energías que deben gastarse en la elaboración de alimentos actúen en las funciones de eliminación y purificación orgánica.

Siendo la vida el resultado del doble proceso de nutrición y eliminación, simplificando el primero, se activará el segundo.

Por esta razón, el ayuno constituye en los adultos el purificador más eficaz y sencillo, imponiéndose su práctica en las dolencias agudas y crónicas.

En los niños, el ayuno debe ser regulado por su instinto. Cuando el niño no quiere comer hay que esperar hasta que pida alimento y en ningún caso obligarlo con amenazas a ingerir comidas. En estos casos de inapetencia está indicada la fruta cruda como alimento y medicina, porque hay incapacidad digestiva por fiebre gastrointestinal.

El ayuno es el régimen de salud que practican los irracionales guiados por su instinto. Es la cura del perro cuando siente fiebre.

Cuando un animal está enfermo o herido, se abstiene de todo alimento hasta que ha vuelto el hambre, indicio de normalidad orgánica.

La "debilidad", mal casi general en las poblaciones, erróneamente se atribuye a falta de alimentos y se procura combatir con sobrealimentación a base de substancias "tónicas", como carnes, caldos de substancias, huevos, leche, queso, jugo de carne, etc. El resultado de este falso concepto es que el enfermo de debilidad tiene que comer copiosamente el día entero, pues en cuanto siente vacío su estómago, nuevamente es víctima de la "debilidad" que lo consume.

La explicación de este fenómeno, que confunde a los mismos facultativos, es sencilla. La "debilidad" es depresión de la energía vital por desnutrición e intoxicación. La desnutrición no es por falta de alimentos, sino por mal aprovechamiento de los mismos, debido a putrefacciones intestinales que incorporan al cuerpo substancias desvitalizadas o corrompidas. Las substancias cadavéricas que van en camino de la desintegración orgánica, en el intestino más o menos afiebrado de todo enfermo, entran en rápida descomposición y putrefacción, pasando a la sangre como materias tóxicas que, lejos de ayudar a mantener la vida de las células, deprimen la vitalidad de éstas y del organismo en general.

Como las putrefacciones intestinales elevan la temperatura interna, las carnes y su jugo o caldo, huevos y leche llegan al estómago e intestinos afiebrados como la leña al fuego y, entrando en rápida descomposición, estas substancias aumentan la temperatura anormal del intestino, preparando nuevos trastornos.

Encerrado en este círculo vicioso el enfermo consume su vida y, fana-

tizado con el error, no quiere abrir los ojos para observar cómo el animal enfermo se normaliza absteniéndose de todo alimento.

Conozco el caso de un hombre joven y gordo que, para curar su impotencia sexual durante largo tiempo siguió infructuosamente un régimen "fortificante" de sobrealimentación, acompañada de tónicos en drogas e inyecciones. Este enfermo se normalizó en poco tiempo con ayunos repetidos y régimen crudívoro, en combinación con baños fríos de aire y agua y mi Lavado de la Sangre cada día.

La impotencia sexual tiene por causa desvitalización del organismo por desnutrición e intoxicación crónica. Con el régimen de sobrealimentación, vitaminas y tónicos de botica, el cuerpo se recarga cada vez más de impurezas que deprimen su energía vital. Con régimen purificador de ayunos, frutas, sol, ejercicios y eliminaciones, el organismo recupera sus energías como un motor, que por suciedad ha perdido su fuerza, recobra ésta en cuanto es objeto de limpieza general.

El ayuno puede ser de uno o varios días seguidos o periódico, un día cada semana o cada quincena o cada mes.

Puede ser absoluto, sin comer nada sólido, bebiendo sólo agua o jugos de frutas; y puede ser relativo comiendo sólo frutas o ensaladas crudas.

El ayuno con sólo agua o jugos de frutas conviene a los adultos cada vez que se nota que marcha anormalmente el organismo, pudiendo prolongarse hasta que se presenta el hambre.

El ayuno con frutas deben observarlo los niños en caso de inapetencia y durante el curso de cualquier dolencia. También es forzoso en todo enfermo que guarda cama.

Como el ayuno no significa paralizar la nutrición del cuerpo sino dejar disponibles las energías que consumía el proceso digestivo para activar las eliminaciones, conviene combinar el ayuno con respiraciones profundas, baños de aire, de luz y de sol. En esta forma el organismo incorpora sin trabajo ni desgaste, por pulmones y piel el sutil alimento de la atmósfera y del sol, reemplazando con ventajas la nutrición intestinal.

Cuando debemos emprender una tarea pesada o un trabajo intelectual activo, el ayuno absoluto o relativo es el mejor estimulante porque todas las fuerzas de que disponemos se concentrarán en la obra por realizar.

Con dos o tres naranjas al día u otros tantos racimos de uvas, un adulto es capaz de cualquier trabajo, aumentando con ello su potencia intelectual.

Con razón, pues, las religiones imponen el ayuno para emprender un ejercicio espiritual o prepararse a recibir un sacramento.

Las grandes producciones del cerebro humano jamás han sido resultado de laboriosas digestiones.

Técnicamente al ayuno normaliza y purifica la sangre, activando las eliminaciones generales y favoreciendo la destrucción de materias morbosas. Durante el tiempo de un ayuno todas las células están haciendo trabajo de eliminación y, cuando quedan libres de obstrucciones de materias extrañas, ha vuelto la salud.

El ayuno remueve del cuerpo lo inservible o perjudicial, alivia la con-

gestión de cualquier órgano y dirige todas las fuerzas del organismo al proceso de eliminación.

Además, el ayuno combate la fiebre interna, porque permite descansar al aparato digestivo cuyo trabajo forzado y prolongado congestiona sus mucosas y origina el desequilibrio térmico del cuerpo.

Para terminar este punto citaremos la experiencia realizada por el médico alópata norteamericano, doctor Enrique S. Tanner, que ayunó cuarenta y dos días.

El doctor Tanner, de Deluth, Minnesota, en 1877 fué declarado incurable por siete autoridades médicas de Minneápolis. Un reumatismo al corazón y un asma del más insidioso carácter le impedían dormir y lo mantenían sufriendo intensos y constantes dolores.

No ofreciendo su vida sino sufrimientos, el doctor Tanner resolvió buscar la muerte, absteniéndose de todo alimento por espacio de diez días, plazo señalado en las enseñanzas de la Universidad, suficiente para causar la muerte de un hombre por inanición. Pero dejemos la palabra al doctor Tanner:

"Yo emprendí el ayuno sin ninguna previa preparación, solamente con la esperanza de que su lenta y benigna acción me librara de este mundo. Pero cuál no sería mi sorpresa al descubrir que cada día de ayuno mi estómago descansaba absolutamente y libraba a mi cuerpo de los insoportables dolores y, como una consecuencia natural, al quinto día de ayuno, yo estaba tan aliviado, que ya pude acostarme en posición natural por un poco de tiempo y dormir algo.

"Yo continué el ayuno con fervor y, cada día descubría en mí mismo, un alivio sorprendente en todo mi organismo. A los once días ya podía respirar mejor y normalmente, y el equilibrio de las fuerzas de todo mi cuerpo comenzó a manifestarse, sintiéndome tan bien, como en mis días de juventud (yo tenía entonces cuarenta y siete años).

"En la noche del día undécimo me retiré a descansar, esperando dormir una hora; pero cuál no sería mi asombro al despertar al otro día y ver que el sol estaba en el cenit: había yo dormido tantas horas por primera vez, como no lo había hecho en mucho tiempo.

"Fuí entonces a ver al doctor Moyer, el médico de mi mayor aprecio, y uno de los siete que me habían desahuciado, y le pedí que me hiciese de nuevo un examen concienzudo de mi estado. Él me examinó minuciosamente y, casi sin poder hablar por la confusión que le embargaba, me dijo: «Pero, ¿cómo es esto posible, doctor Tanner? Su corazón está funcionando perfectamente y, ésta es la primera vez desde que le conozco. ¿Qué es lo que Ud. ha hecho?» «Pues, sencillamente —le respondí—: le he dado un absoluto reposo a mi estómago en estos últimos once días, y yo mismo estoy asombrado de seguir viviendo y, lleno de dicha, cada día más, pues mis mayores sufrimientos han desaparecido». El doctor Moyer, sorprendido, estuvo largo rato pensativo; mi experimento no tenía precedente en la historia médica. Después, recapacitando, exclamó: «Doctor Tanner: de acuerdo con todas las autoridades médicas, usted estaba a las puertas de la muerte; pero, verdaderamente, hoy lo veo mejor que nunca, desde

que le he tratado». Él me habló de llevar a cabo una discusión general del fenómeno que presentaba mi caso, y no quería creer la evidencia de sus sentidos. Yo continué mi ayuno bajo su observación por treinta y un días más, haciendo un total de cuarenta y dos días de ayuno.

"Desde aquella fecha hasta hoy día que tengo más de ochenta años yo no he sufrido ninguna recaída ni ataque de mi enfermedad del corazón, reumatismo y asma."

Una vez más aquí se comprueba elocuentemente que las enfermedades las cura la naturaleza con su propia fuerza medicatriz.

A pesar de la elocuencia del caso referido puedo asegurar que un ayuno absoluto prolongado es peligroso y aun fatal, como he podido comprobarlo. Recomiendo al lector que sólo practique ayunos con frutas o ensaladas crudas. En casos muy contados y por pocos días se ayunará sólo con líquidos, porque el intestino necesita celulosa para expulsar sus impurezas con las cuales debe salir también la bilis, cuya retención intoxica.

El barro es agente de salud porque combate fiebre interna y local

Hemos visto que toda dolencia es resultado de fiebre gastro intestinal en grado variable, no existiendo enfermo sin fiebre. Cuando la calentura no aparece al exterior ella está refugiada en las entrañas. La temperatura anormal del tubo digestivo favorece la putrefacción intestinal y es causa de todas las enfermedades catalogadas por la Patología. Así como toda alteración de la salud tiene su origen y punto de apoyo en desarreglos digestivos, todo restablecimiento orgánico debe fundamentarse en la normalización de la digestión, para lo cual es preciso combatir la fiebre del interior del vientre. Pues bien, el barro es el medio más adecuado para conseguir el refrescamiento de las entrañas, vale decir, su descongestión y, por tanto, el aflujo de sangre a la piel para obtener así el equilibrio térmico que es salud integral del cuerpo. Este agente salvador se prepara con tierra natural de cualquier región, mezclada con agua fría, revolviendo la mezcla hasta darle la consistencia de una pomada.

Las propiedades salutíferas del barro se fundan en el poder refrescante, desinflamante, descongestionante, purificador, cicatrizante, absorbente y calmante que posee la tierra. Todos conocemos las curaciones que se realizan en Colina, Panimávida, Chillán y otras termas famosas con el barro de esas regiones; pues bien, todo barro tiene las mismas propiedades apuntadas.

En las inflamaciones superficiales agudas como picaduras, golpes o quemaduras, el barro obra por el frío y pierde su acción descongestionante a medida que se calienta. En cambio, en las congestiones de los órganos internos del cuerpo, mientras más se calienta el barro aplicado sobre la piel, tanto más se extrae al exterior el calor interno que se combate.

Todo proceso morboso localizado constituye inflamación de carácter agudo, crónico o destructivo. Para normalizar, pues, el trastorno circula-

torio es preciso descongestionar los tejidos u órganos enfermos, lo que se obtiene con el barro fresco aplicado directamente sobre la región afectada y manteniéndolo constantemente ahí hasta que desaparezca todo dolor o hinchazón. En las inflamaciones agudas se cambiará el barro cada vez que se caliente demasiado, cada hora, más o menos. Sin embargo, el barro que se aplica sobre el vientre es más eficaz a medida que se calienta con el calor malsano que extrae del interior que así se refresca. Se retira si se seca.

Junto con aplicar cataplasma de barro sobre el pulmón en la pulmonía, por ejemplo, hay que mantener fajado de barro sobre vientre y riñones, alrededor de la cintura, a fin de combatir la fiebre gastro intestinal y normalizar la digestión, siempre cuestión previa para obtener curación verdadera.

Las quemaduras, heridas, cortantes o punzantes, de arma blanca o de fuego, frescas, antiguas o supurantes y especialmente en las contusiones, fracturas y golpes, el barro aplicado en forma de cataplasma directamente sobre la parte afectada, y renovado cada dos o tres horas, es bálsamo incomparable e insustituible que desinflama, purifica y cicatriza, calmando los dolores y evitando toda complicación (1).

En el barro tenemos unidos los dos agentes generadores de la vida orgánica: tierra y agua. La unión de estos agentes hace prosperar todo lo que posee germen de vida y destruye y descompone la materia muerta para transformarla en elementos nuevos de vida.

La tierra es el misterioso laboratorio de la vida, ella jamás es agente de muerte, pues está destinada a recibir en su seno cuanto se destruye y muere para transformarlo en nuevos elementos de vida orgánica. Cuando una planta está marchita, enterrando cerca de sus raíces un cadáver, al poco tiempo adquiere nueva vida. En este caso, el cadáver ha sido descompuesto por la tierra en elementos vitales que se incorporan a la planta.

¡Cuán equivocado es el concepto médico que en la tierra ve un agente de infección portador del germen del tétano! La tierra, como el sol, el aire y el agua, jamás son agentes de muerte, pues sin ellos no hay vida posible. El mismo tétanos se cura con fajados de barro alrededor de vientre y riñones, porque esta dolencia, como todas, supone fiebre gastro intestinal.

(1) Hace años me ocasioné una grave lesión en una pierna. Labrando una viga, la azuela resbaló y fué a estrellar su filo contra mi canilla izquierda, penetrando el acero en el hueso medio centímetro. Inmediatamente me apliqué, en carne viva, abundante barro del que había más a mano y que provenía de una charca del camino. El resultado fué que a la hora se había estancado la sangre y desaparecido el dolor. Al día siguiente estaba bueno.

Otro caso. Un joven fué arrastrado por el caballo que montaba quedando con la cabeza convertida en masa informe y todo el cuerpo lastimado. También había contusiones internas porque orinaba sangre. Pues bien, bastó envolver todo el cuerpo y cabeza en barro, día y noche cambiando las envolturas cada 3 horas, para que en seis días el accidentado pudiera volver a sus ocupaciones. Naturalmente se observó ayuno de frutas.

Un célebre microbiólogo afirma *que cuando a la tierra se le agregan microorganismos patógenos son rápidamente exterminados, no porque la tierra en sí sea incapaz de sostenerlos y multiplicarlos, sino por el hecho de hallarse presentes en ella ciertos otros microorganismos que son enemigos mortales de los patógenos, verificándose, además la curiosísima circunstancia de que cuanto mayor es el número de gérmenes patógenos que se introducen en la tierra, mayor es el ritmo en que se multiplican sus enemigos.*

Como hemos dicho, la tierra es laboratorio de vida. En su seno constantemente se transforman en vida los productos de la muerte. Qué hermosos rosales crecen y florecen con la primavera sobre las tumbas; también el agua putrefacta se torna cristalina y saludable en las entrañas de la tierra. Las actuales generaciones de hombres, animales y plantas viven aprovechando los despojos de millones de otros seres que a la tierra entregaron sus cuerpos sin vida.

Se comprende así que en una llaga putrefacta el barro destruya todo lo que es corrupción y muerte, evitando que la sangre absorba las materias en descomposición, con lo que se obtendrá el mejor desinfectante y purificador.

El barro no sólo saca lo pernicioso de heridas, tumores, eczemas, erupciones, etc., sino que vitaliza los tejidos enfermos, descongestionándolos, normalizando la circulación de la sangre en ellos y proporcionando a las células fuerzas misteriosas que la tierra posee como acumulador de energías magnéticas, eléctricas, solares y de calidad aún no definida. Es por esto que las heridas más descompuestas sanan rápidamente tratadas con barro y las quebraduras y contusiones se normalizan con pasmosa rapidez.

Además, el barro aplicado en las partes doloridas, calma los dolores más agudos en corto tiempo, no existiendo calmante más seguro e inofensivo.

Si la fiebre se presenta, bastará envolver el tronco del enfermo con un fajado de barro, que se cambiará cada 6 u 8 horas, hasta que desaparezca la calentura.

No sólo las heridas, quemaduras, contusiones y procesos externos son curados rápidamente por el barro, sino también, alteraciones profundas del cuerpo sanan con aplicaciones externas de este elemento. Así úlceras del estómago e intestinos ceden en forma segura y definitiva, durmiendo todas las noches con cataplasma de barro sobre todo el vientre. En este caso, el efecto cicatrizante del barro se comprueba por el examen del iris de los ojos del enfermo, constatándose la reconstrucción de los tejidos alterados.

Por último, diremos que el barro no sólo repara los accidentes y restablece la salud de afecciones agudas o crónicas, sino que hace innecesarias las intervenciones quirúrgicas, pudiendo afirmar que si el barro se usara debidamente en los hospitales, su población se reduciría notablemente.

Tan noble, eficaz y sencilla es la cura por el barro que esta sustancia

la empleó Nuestro Señor Jesucristo. Dice el Evangelio que cuando se le presentó un ciego de nacimiento Jesús tomó tierra, le agregó saliva y el barro así hecho lo aplicó sobre los ojos del enfermo con lo que éste recobró su vista. Sin poner en duda este milagro, llamamos la atención al elemento empleado por el médico sapientísimo, que es toda una enseñanza.

Modo de emplear el barro. — La tierra que se usa es la del lugar que se pisa, siendo siempre apropiada, estando libre de basuras, guano o cuerpos extraños.

Extraída la tierra se pasa por un harnero y, colocada en un depósito apropiado, se le agrega el agua necesaria para formar una pasta como la que emplean los albañiles para revocar paredes. Este barro, con espesor de 3 a 4 milímetros, no más de ½ centímetro, se extiende sobre un lienzo y se aplica directamente sobre la piel del cuerpo, forrando encima con diarios y fajando todo con tocuyo seco que se prenderá con alfileres de gancho para que no se mueva la cataplasma.

Lo más práctico es colocar sobre la mesa el papel y sobre éste el lienzo al cual se adhiere el barro.

En todo enfermo el barro debe aplicarse localmente sobre el órgano o zona del cuerpo afectado y además sobre todo el vientre para actuar en el centro de la actividad orgánica que es el aparato digestivo.

El barro se renovará cada hora en procesos inflamatorios agudos hasta que desaparezcan dolores o molestias. Los fajados alrededor de vientre y riñones o la simple cataplasma sobre todo el vientre se mantendrá mientras se conserve húmeda y caliente, generalmente toda la noche.

Las personas que no se decidan a aplicar el barro directamente sobre la piel, podrán hacerlo, aunque con menos eficacia, entre dos lienzos delgados: así se usa en la cabeza para evitar los inconvenientes que presenta el cabello.

Por fin, diremos que la aplicación de barro sobre el vientre puede hacerse en cualquier momento, es decir, mientras se come, recién comido o a la hora que se quiera, porque esta aplicación en todo momento favorece el trabajo digestivo. Es más favorable recién ocupado el estómago.

Termino llamando la atención al error corriente de aplicar el barro desde el ombligo abajo. Siempre esta cataplasma abarcará desde el pecho hasta las ingles, cubriendo también los costados del tronco. Mientras más amplia sea ella tanto mejor.

Picazones y erupciones en la piel por acción del barro, especialmente en el vientre, en lugar de alarmar deben considerarse como benéfica eliminación de morbosidades.

Si se presentan llagas o postemas, se aplicará fenogreco para activar la eliminación de materias malsanas.

CAPITULO XX

EL AGUA FRIA, AGENTE DE SALUD

Antes de considerar el tema de este título vamos a estudiar la importancia del sistema nervioso y de la piel como órganos del cuerpo humano donde principalmente dirige su acción mi Doctrina Térmica.

Sistema nervioso

El sistema nervioso, no solamente es órgano de la sensibilidad y del movimiento, sino que también es la fuerza que dirige toda la economía orgánica en los procesos de nutrición y eliminación que constituyen la vida del cuerpo.

Si la Sangre es el Flúido vital, el sistema nervioso constituye la energía que mantiene el normal funcionamiento de la máquina humana.

El papel que el sistema nervioso desempeña en el cuerpo, puede compararse al de un buen padre de familia en el hogar. Está pendiente de todas sus necesidades, todo lo sabe, todo lo previene, todo lo ve, ordena, ayuda, repara y siempre está listo para la defensa contra los enemigos de la salud y de la vida orgánica.

Así, si al andar se da un mal paso, o se tropieza con un obstáculo, instantáneamente la defensa nerviosa pone en acción los músculos de la otra pierna para evitar la caída del cuerpo. Si hay un peligro de lesión, instintivamente lo advierte el sistema nervioso y presenta la defensa adecuada. Si el proceso digestivo degenera en putrefacción intestinal, la defensa nerviosa expulsa lo malsano mediante diarreas. Si algún cuerpo extraño penetra por la boca o narices, para expulsarlo, se excitan los nervios correspondientes produciendo tos, estornudos o vómitos. Si la sangre se carga de materias malsanas o humores corrompidos, la defensa nerviosa procura su expulsión mediante erupciones de la piel, llagas supurantes, postemas o chancros. También flujos nasales, catarros bronquiales, vaginales y supuración purulenta por la uretra, revelan buena defensa orgánica mediante actividad nerviosa que procura la purificación del cuerpo. Por fin, el dolor es otra forma

de defensa que debemos atender, buscando su causa sin sofocarlo con venenos que deprimen la energía nerviosa donde está la defensa del cuerpo.

Es así como desde la actividad de la célula orgánica hasta el maravilloso funcionamiento de los aparatos respiratorio, digestivo y circulatorio, como también las funciones del cerebro, de la piel, hígado, riñones y bazo, todo es obra del sistema nervioso, atento cada segundo a satisfacer las necesidades de la economía orgánica para mantener la salud y vida del cuerpo

Ahora, este agente vital depende de la sangre que lo nutre y vivifica. Sangre pura mantiene nervios sanos, sangre impura debilita la vitalidad y energía nerviosa; por fin, sangre tóxica entorpece la actividad de los nervios, conduciendo a la parálisis y a la muerte del cuerpo. Y, digámoslo desde luego, este es el peligro que ofrecen las vacunas, sueros, inyecciones, antibióticos y drogas milagrosas (?).

Sabemos que la sangre se elabora en el aparato digestivo y se purifica en los pulmones, a través de la piel y por los riñones. También el hígado y el bazo son filtros de la sangre, siendo notable cómo este último órgano revela a través del iris de los ojos la enojosa presencia de drogas, sueros y vacunas que se inyectan en el flúido vital con incalificable inconsciencia, consiguiéndose con ello debilitar y aun paralizar la salvadora actividad del sistema nervioso. Esta es la explicación de la acción calmante de medicamentos inyectados a través de la piel.

Proteger la vitalidad de nuestro sistema nervioso es medio seguro de mantener salud y alcanzar vida larga. Esto lo conseguiremos manteniendo permanentes buenas digestiones, respirando aire puro a toda hora y activando cada día la eliminación cutánea con mi Lavado de la Sangre al vapor o al sol pasados los 40 años.

También se evitará toda clase de tóxicos como tabaco, alcohol industrial y alimentos inadecuados. Que por ningún pretexto se inoculen en nuestro cuerpo vacunas, sueros, inyecciones, medicamentos u otros productos de laboratorio, porque el organismo carece de defensa una vez envenenada su sangre que lo lleva al adormecimiento de la salvadora actividad nerviosa.

Y de paso condenamos esa diabólica punción lumbar, tan de moda. Mientras con ella se roba el tesoro vital tan cuidadosamente defendido por la Naturaleza en el estuche de la espina dorsal, se inocula en el cuerpo mortíferos venenos.

Cuidemos, pues, defender nuestra energía nerviosa que es maravilla de lo creado, manteniendo cada día la pureza de nuestra sangre, mediante la normalidad funcional de nuestro organismo, que es resultado del Equilibrio Térmico de nuestro cuerpo.

La piel

Se denomina piel el tejido o membrana que cubre todo el cuerpo del animal. La piel humana posee millones de orificios llamados poros que sirven para absorber materias externas que ofrece la atmósfera y que con-

tribuyen a la nutrición del cuerpo. También esta función puede ser causa de intoxicación de la sangre, si la piel está en contacto con gases o líquidos venenosos.

La función absorbente de la piel le permite actuar como segundo pulmón, introduciendo a la economía del organismo gran parte del oxígeno que necesita para su vida. De aquí la necesidad de mantener permanentemente ventilada la superficie del cuerpo a toda hora y en toda época del año. Son perjudiciales, pues, camisetas y otras prendas adheridas a la piel porque sofocan la actividad absorbente de los poros. Los abrigos deben ir por fuera, siendo la clásica manta chilena la protección más saludable contra el frío.

Además de absorbente, es eliminante la función de los poros, la que permite a la piel, a un mismo tiempo ser segundo pulmón y segundo riñón. Para que esta doble actividad sea normal, es preciso que la piel esté permanentemente en contacto con la atmósfera porque ella está destinada a vivir en el aire lo mismo que para el pez es vital el agua. De aquí la importancia de los baños de aire, de luz y de sol.

Condición indispensable para que la piel realice adecuadamente sus vitales funciones de nutrición y eliminación es que en ella la sangre circule activamente. Este órgano posee una doble red de capilares sanguíneos y de terminaciones nerviosas, que están en conexión con igual organización que poseen las mucosas que cubren las cavidades interiores del cuerpo, como vías respiratoria y digestiva.

En el iris de los ojos la piel está situada en la periferia del disco iridal y las mucosas del estómago se ubican alrededor de la pupila de cada ojo. Según esto, el cuerpo humano tiene dos superficies, la externa constituída por la piel y la interna por las mucosas. Tanto éstas como aquélla, cada una posee doble red de vasos sanguíneos y nervios que mantienen su actividad funcional. Para que la circulación de la sangre sea normal en todo el cuerpo, es necesario el equilibrio circulatorio tanto sobre la piel como en las mucosas de sus entrañas.

Como la circulación sanguínea es accionada por el sistema nervioso, para que ella sea equilibrada en el cuerpo, es preciso que tanto los nervios de la piel, como los de las mucosas y del aparato digestivo estén igualmente activos y sometidos a análogo estímulo. Alimentos indigestos, excitando prolongadamente los nervios de la mucosa intestinal, provocan congestión sanguínea de las entrañas, con alza de la temperatura en ellas, es decir fiebre interna. Este mayor aflujo de sangre al interior del cuerpo, debilita el riego sanguíneo en su superficie, o sea en su piel y extremidades, bajando su temperatura externa. A la inversa, excitada la actividad nerviosa de la piel, afluye a ésta mayor riego sanguíneo, fiebre externa y refrescamiento de las entrañas, por descongestión de sus mucosas. Podemos pues, decir que donde hay más sangre hay mayor calor también, porque toda plétora sanguínea es resultado de mayor actividad nerviosa y ésta es causa de mayor temperatura porque aumenta la combustión orgánica.

Como se explica en mi obra "El Iris de tus ojos revela tu Salud", el

disco iridal de todo enfermo siempre demuestra congestión variable en la zona digestiva de su cuerpo y deficiente circulación sanguínea en su superficie y extremidades.

De aquí el Desequilibrio Térmico que origina y mantiene toda dolencia por desarreglo funcional, cualesquiera sean su nombre o manifestación. De donde se deduce que mantener la salud o recuperarla es cuestión de temperatura, como lo define mi Doctrina Térmica, que enseña a mantener o recuperar la salud del hombre, mediante el Equilibrio Térmico de su cuerpo.

Con lo expuesto, el lector se dará cuenta de la vital importancia que para la vida tiene el órgano que llamamos piel. Además de sus importantísimas funciones de segundo pulmón y segundo riñón, mediante su actividad podemos actuar sobre toda la economía del organismo porque su red nerviosa está en conexión directa o indirecta con todos y cada uno de los órganos internos del cuerpo.

Así una congestión pulmonar o bronquial desaparecerá congestionando la superficie y extremidades del cuerpo. Lo mismo puede decirse de la inflamación del aparato digestivo, riñones, hígado, cerebro, órganos del bajo vientre, etc. Congestionando la piel, no solamente se descongestionarán los citados órganos, sino que también se permitirá purificar la sangre mediante simple exhalación o transpiración cutánea.

No es pues, exageración decir que la salud del hombre está en la actividad funcional de su piel, pudiendo por este órgano, que está en nuestras propias manos, actuar en lo más íntimo del cuerpo, sin necesidad de recurrir a la cirugía, radiología, o a los medicamentos. Con razón, pues, el sabio Priessnitz decía: "Las enfermedades se curan mejor por fuera que por dentro del cuerpo". También el éxito que ha inmortalizado los nombres de Kneipp, Rikli, Just y Padre Tadeo, entre nosotros, se debe a sus sistemas destinados a activar el trabajo de la piel, siempre debilitada en grado variable en todo enfermo, como lo revela el iris de sus ojos observado con mi criterio térmico.

Con lo expuesto se comprende también la razón del éxito de mi Doctrina Térmica que, en todo caso, se dirige a provocar fiebre curativa en la piel del enfermo, para sacar a la superficie de su cuerpo la fiebre destructiva de sus entrañas, consiguiendo así el Equilibrio Térmico indispensable para la normalidad funcional del organismo, que es salud integral.

Transpiración y reacción

Como hemos visto la condición indispensable para que la piel realice adecuadamente sus vitales funciones de nutrición y eliminación es que en ella la sangre circule activa y normalmente.

Ahora analizaremos otro aspecto de la actividad funcional de la piel que se manifiesta por transpiración o reacción térmica. Ambos fenómenos constituyen actividad nerviosa, determinante de la circulación de la sangre en la superficie de la piel.

La transpiración es el líquido secretado por las glándulas sudoríparas como resultado del estímulo del calor o de la impresión nerviosa.

La reacción térmica es el resultado de la actividad nerviosa y circulatoria provocada por el conflicto térmico del calor o frío sobre la piel.

La transpiración enfría la piel como consecuencia de la evaporación, en cambio la reacción térmica, obtenida por el conflicto con el frío, la calienta.

Si bien la transpiración puede ser beneficiosa para el organismo, porque se elimina materias extrañas a la economía orgánica cuando es producida con la piel congestionada y con activo riego sanguíneo, generalmente es perjudicial pues enfría la piel alejando de ella, por vasoconstricción de capilares, el torrente circulatorio. Así se produce el fenómeno de desequilibrio térmico, ya que la sangre que lleva el calor se dirige a congestionar las entrañas dejando la piel anémica, originando y manteniendo "fiebre destructiva", según lo enseña mi Doctrina Térmica.

En cambio la reacción de calor producida por el conflicto térmico del frío del agua o del aire sobre la piel, favorece la exhalación cutánea de las impurezas que la sangre contiene, mediante el trabajo de los poros que se realiza normalmente como consecuencia de una piel caliente y congestionada. La reacción atrae pues la sangre a la superficie del cuerpo por vaso-dilatación.

La piel, pálida y fría está incapacitada para purificar la sangre, como segundo riñón que es, por su deficiente circulación a través de los poros, que son las vías de eliminación cutánea.

En cambio la congestión de la piel, característica de la reacción, por simple exhalación favorece la expulsión por los poros de las impurezas que la sangre contiene.

Mientras la transpiración es efecto del calor, la reacción térmica favorable se obtiene mediante la acción del frío del aire o del agua, adecuadamente aplicado sobre la piel.

Atacando la piel con frío la obligamos a defenderse con el calor de las entrañas que extrae la sangre para llevarla a la superficie del cuerpo por reacción nerviosa y circulatoria. Esta alza de la temperatura del cuerpo, efecto del mayor riego sanguíneo, la denomino "fiebre curativa" porque favorece la circulación y purificación del flúido vital.

El calor sobre la piel tiene reacción fría en cuanto deja de actuar este agente. De aquí que los baños calientes debilitan el calor de la piel y aumentan la temperatura interior del cuerpo, dando lugar a la "fiebre destructiva", común a todo enfermo en grado variable, como lo revela el Iris de sus ojos.

Enfermos crónicos como los llamados artríticos, tísicos, tuberculosos, nefríticos, asmáticos, etc., se caracterizan por piel fría y, aun cuando transpiren abundantemente, no se ven libres de sus dolencias.

Baños calientes o de vapor son debilitantes por la reacción fría que les sigue, y favorecen el aumento de la temperatura interior del cuerpo dando lugar a la fiebre interna. Para evitar estos inconvenientes recomiendo mi Lavado de la Sangre, en que el calor del vapor o del sol va com-

binado con frecuentes abluciones de agua fría para provocar alternativamente vaso-contricción y vaso-dilatación en la red de capilares sanguíneos de la piel. Así se favorece la circulación de la sangre y su purificación a través de los poros.

Este bombeo del flúido vital del interior a la superficie y de afuera adentro del cuerpo, es el medio más eficaz para favorecer la circulación y purificación de la sangre por la piel, bastando para ello la reacción después de cada ablución fría, aunque no se transpire.

Para conservar la reacción después de una aplicación fría es preciso evitar la transpiración porque el sudor, enfriando la piel, la descongestiona y así pone fin a su benéfica actividad circulatoria y purificadora de la sangre.

De aquí que para asegurar una buena reacción después de una ablución o chorro de agua fría, lo mismo que después de una envoltura húmeda o un baño del bajo vientre, debe hacerse moderado ejercicio físico para evitar la transpiración que destruiría los beneficios que se persiguen con la reacción.

Para evitar el enfriamiento de la piel y su perjudicial resultado, recomiendo que cuando se transpire se proceda a lavar el sudor pasando rápidamente sobre todo el cuerpo una toalla mojada en agua fría, para vestirse sin secarse en seguida o volver así a la cama si se está en ella.

Tengamos pues siempre presente que, no es el enfriamiento de la piel del objeto que se persigue en las aplicaciones de agua fría, sino que es el calor que le sigue, es decir la *reacción* lo que beneficia a la salud, la fiebre curativa de que hablo en este libro.

El agua fría

Después del aire, el agua fría es el mejor alimento y "medicamento". El hombre puede vivir sin comer cuarenta o más días, pero no puede resistir mucho tiempo sin beber. Nuestro cuerpo en más de sus dos terceras partes es agua y, renovándose este elemento en él, se favorece también la renovación orgánica.

Así como no todo aire es favorable para nuestro organismo, no lo es tampoco cualquier agua. El agua de mar, cargada de substancias minerales corrosivas intoxica, lo mismo que el agua detenida de un pantano que hemos calificado de "agua muerta", en contraposición a "agua viva", que es la de vertiente, estero o río y especialmente la que, naciendo de la montaña, se despeña golpeándose en su camino. Esta es la mejor agua para mantener la salud, pues en su elemento lleva disuelto aire, energías magnéticas, solares y eléctricas.

Estos elementos energéticos del agua son absorbidos por el organismo principalmente en la boca, por cuyo motivo debemos beberla a pequeños sorbos y como mascándola, nunca de golpe porque puede producir trastornos en los pulmones y en el estómago por reacción nerviosa y térmica. Por su propiedad absorbente, la piel aprovecha también, además de los

elementos químicos del agua, sus energías en disolución, de aquí la importancia que tiene el no secar el cuerpo después de su aplicación parcial o total en él.

El agua más pura y al mismo tiempo vitalizada es la que se contiene en frutas y verduras crudas. Este es el motivo por que los crudívoros nunca sienten sed.

En este capítulo, vamos a tratar de la propiedad del agua aplicada exteriormente como medio de mantener y recuperar la salud orgánica del hombre.

Como agente externo el agua fría es estimulante de la fuerza vital porque, colocando al organismo en conflicto térmico, lo obliga a desarrollar mayor actividad para defenderse del frío. Este esfuerzo llamado reacción, atrae a la piel el calor interior, acelera el cambio orgánico, pone en acción las defensas naturales y favorece las eliminaciones morbosas. Siendo la propia fuerza vital el agente que realiza la vuelta a la salud, el agua fría sabiamente aplicada estimula al organismo en su tendencia curativa.

El aire, el agua y la tierra son los elementos más a nuestro alcance como agentes vitales, ya que donde ellos faltan el hombre no puede vivir tampoco. Para servirse del agua no se necesita más que un depósito que la contenga y una toalla o la misma mano para aplicarla sobre la piel, siendo por tanto la "medicina" más al alcance de pobres y desvalidos.

Cómo el agua fría conserva y restablece la salud

Vicente Priessnitz, campesino austríaco, es el hombre genial a cuyo espíritu de observación se debe el descubrimiento de las propiedades salutíferas del agua fría. Para Priessnitz, todas las maneras de usar el agua se justifican con esta idea directriz: "Cuando se emplea agua fría, no es el frío el que cura, sino al contrario, es el calor producido por reacción contra el frío; el agente curativo es la misma naturaleza". El mecanismo de la curación se efectúa "eliminando" los residuos y "asimilando" nuevos elementos por medio del calórico, o sea activando el cambio orgánico. Las aplicaciones frías, por reacción nerviosa y circulatoria, atraen a la piel el calor malsano del interior del cuerpo, equilibrando así sus temperaturas. En esta forma se consigue restablecer la normalidad orgánica que precisa Equilibrio Térmico del cuerpo. Con razón Priessnitz decía: "Las enfermedades se curan mejor por fuera que por dentro".

Debidamente aplicada sobre la piel, el agua fría normaliza: 1º Porque despierta la actividad funcional del organismo; 2º Porque, mediante la reacción térmica saca a la superficie del cuerpo la congestión de sus entrañas, que es fiebre destructiva; 3º Porque favorece por los poros la expulsión de las impurezas de la sangre.

Una ablución general de agua fría, despertando reacción nerviosa y circulatoria, produce contracción de la red sanguínea de la piel, vaciando la sangre al interior, para repletarse con mayor cantidad de ella por

medio de la reacción de calor que sigue a la acción del frío. Esta reacción térmica significa mayor actividad orgánica y, en consecuencia mejor circulación de la sangre y distribución del calor en el cuerpo. Así activada la piel, las impurezas internas son expulsadas por los poros por simple exhalación o por transpiración.

Vulgarizando el concepto podemos decir que la reacción producida por una aplicación fría sobre la piel, equivale al efecto de una ventosa que saca al exterior la congestión e impureza interna. Respiraciones profundas después del baño favorecen el cambio orgánico.

El frío del agua sobre la piel tiene doble efecto: contracción vascular que descarga la sangre de los capilares al interior y reacción que descongestiona los órganos del interior y repleta los vasos de la piel, donde afluye el exceso de calor interno y las impurezas de la sangre para eliminarlas por los poros.

Se comprende así el peligro que representa el baño frío de inmersión que se hace violentamente y no por partes, pues así el fenómeno que acabamos de explicar se realiza en forma violenta, produciendo súbita congestión de los órganos internos de efectos perniciosos, especialmente para los pulmones y corazón, razón por la cual es corriente constatar síncopes cardíacos que producen la muerte repentina de imprudentes bañistas que de golpe se lanzan al agua fría.

Para evitar los inconvenientes apuntados, es regla general que toda aplicación de agua fría debe hacerse por líneas y rápidamente, mojando el cuerpo por los pies en primer lugar para ir ascendiendo hasta el cuello sin tocar la cabeza que se deja libre, salvo indicación contraria.

Como el principal efecto que se persigue con la aplicación de agua fría sobre la piel es la reacción de calor, que elimina la fiebre y suciedad interna, es preciso que el baño sea corto, buscando en seguida la reacción con abrigo o ejercicio físico que favorezca la producción de calor, sin llegar a transpirar, pues esto anularía el buen efecto de la reacción ya que la transpiración enfría la piel.

Mientras mayor calor acumule el cuerpo y más fría sea el agua, la reacción será más enérgica y duradera, lo que equivale a decir que los beneficios obtenidos serán superiores.

Los mejores resultados de una aplicación de agua fría se obtienen reuniendo estas condiciones: 1º Que el cuerpo esté con el mayor calor posible, mejor transpirando; 2º Que el agua sea lo más fría que se pueda obtener, teniendo esta condición la de pozo, y 3º Que la aplicación sea breve de uno a cinco minutos a lo más. Naturalmente en invierno se debe ser más estricto que en verano para observar estos preceptos.

Las señoras y niñas pueden abstenerse durante cuatro o cinco días de baños fríos en tiempo de menstruación para evitar perturbar este proceso de por sí purificador.

Solamente debe usarse agua fría sobre el cuerpo, porque sólo ésta tiene reacción nerviosa, circulatoria y térmica. El agua tibia o caliente no produce reacciones favorables y es sedativa o calmante. Mientras el agua fría activa el calor de la piel, extrayendo a la superficie del cuerpo el

calor malsano de su interior, el agua caliente produce reacción fría sobre la piel y aumenta su fiebre interna.

El baño frío fortifica y el baño caliente debilita. El frío aumenta el calor animal despertando actividad nerviosa y circulatoria. En el baño caliente no hay esta sobre actividad y, en cambio, por irradiación se pierde el calor de la piel. Mientras el agua fría tiene reacción de calor en la superficie del cuerpo, el agua caliente despierta sensación fría.

Las aplicaciones de agua fría no limitan sus efectos a las funciones de la piel, sino que repercuten profundamente por la reacción nerviosa que despiertan en todo el cuerpo.

Cualquiera ha podido comprobar el poder estimulante del agua fría, cuando con unas gotas de ella tiradas al rostro de una persona desmayada ésta vuelve en sí. La impresión del frío sobre las terminaciones nerviosas de la piel produce verdadera descarga eléctrica en todo el organismo, las que, repetidas, aceleran las funciones vitales y, en consecuencia, el cambio orgánico. Recién desocupada la vejiga, después de una ablución de agua fría, a los pocos minutos se hace necesario descargarla nuevamente debido a la mayor actividad funcional de los riñones por efecto de la reacción nerviosa y circulatoria.

Al poder estimulante de la circulación de la sangre y de las eliminaciones que produce el agua fría bien aplicada, se agrega también un efecto calmante de la sobreexcitación del sistema nervioso y del corazón. Esto se comprueba cuando hay un sueño intranquilo, bastando una frotación de agua fría a todo el cuerpo para gozar de reposo agradable y reparador.

De aquí que en los enfermos del corazón, el agua fría bien aplicada sea el mayor beneficio, a la inversa de lo que cree el vulgo.

Los benéficos efectos del agua fría se aumentan dejando el cuerpo sin secar, salvo los pliegues de la piel, pues el agua que queda sobre ella permite al organismo aprovecharse de los elementos energéticos que posee, como aire en disolución, energías solares, efluvios eléctricos y magnéticos, etc., todos los cuales son absorbidos por los poros, pasando a incrementar nuestra energía vital. Por otra parte, el agua misma, combinación química de hidrógeno y oxígeno, es descompuesta en sus elementos por la reacción eléctrica de la aplicación, siendo absorbido el oxígeno que va a aumentar la oxidación orgánica y combinándose el hidrógeno con los productos del carbono expulsados del cuerpo. Se explica así que la humedad de la piel después del baño frío favorezca la reacción térmica.

Resumiendo lo dicho sobre las propiedades salutíferas del agua fría tenemos que con su auxilio mejoran los enfermos, por cuanto permite eliminar la causa de toda dolencia que siempre es fiebre e impurificación interna. Sus efectos son tónicos, derivativos, disolventes, calmantes, purificadores y vitalizantes, no existiendo preparado de botica que pueda proporcionarnos tales beneficios.

El hielo al interior del cuerpo o aplicado prolongadamente sobre la

piel es siempre nocivo y de efectos malsanos, porque paraliza la circulación sanguínea. Condenamos, pues, el uso de bolsas de hielo al vientre, a la cabeza o a cualquier parte del cuerpo.

Reglas comunes a toda aplicación de agua fría al exterior del cuerpo

Se obtendrá resultados positivos para la Salud y se conseguirá equilibrio térmico siempre que se observen las siguientes reglas:

1) *El cuerpo debe estar en condiciones de reaccionar con el frío del agua.* Para ello es necesario comprobar antes de la aplicación de agua fría, que la piel y los pies del sujeto estén calientes. Si están fríos no puede hacerse dicha aplicación, sin antes calentarlos mediante ejercicio físico, abrigo, ortigaduras, fricciones de trapo seco de lana, frotación con la mano, exposición al sol o al vapor y aun con el uso de bolsa de agua caliente. Por el contrario si la piel denuncia fiebre al termómetro las aplicaciones de agua fría prescritas en tales circunstancias serán siempre oportunas. Una sola excepción presenta esta regla: *el baño de pies,* que puede hacerse con los pies fríos, pero siempre observando las normas indicadas en dicho baño.

2) *Debe obtenerse que el cuerpo reaccione con calor después de hecha la aplicación de agua fría.* Las aplicaciones de agua fría no son para enfriar el cuerpo, sino por el contrario para despertar la reacción de calor. Esta se obtendrá si además de observar la regla anterior tenemos cuidado de buscar la reacción con abrigos adecuados o ejercicios moderados como caminar, barrer, etc. Enfriamientos y resfriados sólo vendrán como consecuencia de contravenir esta regla.

3) *Las aplicaciones de agua fría se harán con el estómago desocupado,* o sea después de hecha la digestión estomacal que demora tres horas más o menos cuando se ha ingerido alimento cocinado o conservado. Si sólo se ha comido fruta, ensalada o semillas la digestión se hace en un plazo menor, por lo tanto la aplicación puede hacerse más cerca de la comida. Como única excepción a esta regla debe anotarse la faja húmeda, o compresa derivativa al vientre que puede hacerse, así como la cataplasma de barro, inmediatamente después de comer.

4) *Observar fielmente los planos indicados* para la duración de cada aplicación de agua fría y *ejecutar éstas con las modalidades determinadas* y detalladas en esta obra.

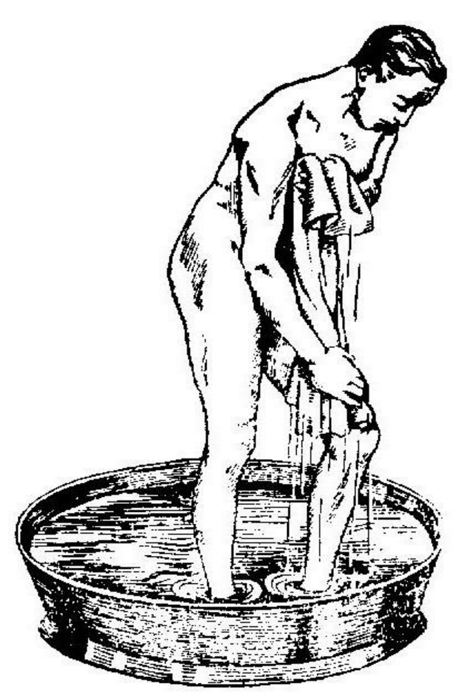
Observaciones: Las mujeres suspenderán las aplicaciones de agua fría con motivo de la menstruación por tres o cuatro días. Sin embargo podrán durante este período practicar el barro al vientre.

El agua fría puede aplicarse a sanos y enfermos desde el momento que la criatura bota el ombligo, a los pocos días de nacer.

Frotación o baño de toalla

"Nunca puede hacerse nada mejor a un enfermo que una frotación de agua fría".
Padre Tadeo.

Se designa con este nombre, aunque impropiamente, ya que no se restrega la piel, la aplicación más sencilla y la más importante también de agua fría, consistiendo ella en esencia, en mojar rápidamente toda la superficie del cuerpo desde el cuello hasta la planta de los pies con una toalla más o menos empapada en agua fresca según sea mayor o menor el grado de calor del cuerpo. Para este efecto lo más práctico es usar trapo de hilo o algodón doblado en seis u ocho hojas, las que se van desdoblando en cada pasada a fin de que la parte de él que se ha calentado y ensuciado en contacto con la piel, no vuelva a actuar sobre ella.



Frotación o baño de toalla

Sanos y enfermos, diariamente y toda la vida, deberán darse frotación de agua fría al despertar, con la que mantendrán activas sus funciones orgánicas, evitando así resfriados y dolencias, o poniéndose en camino de curarlas si se ha caído en ellas.

Cuando se desvela en la noche o se despierta con alguna molestia, lo mejor es darse una o varias frotaciones de agua fría, con intervalo de una hora más o menos entre una y otra. El mal sueño acusa anormalidad funcional y la frotación de agua fría, normalizando la circulación sanguínea y favoreciendo las eliminaciones morbosas, produce bienestar general que se manifiesta a los pocos minutos por sueño tranquilo y profundo.

Esta frotación puede aplicarse de pie al lado del lecho, colocando en el suelo papeles o impermeable para no mojar el piso, siendo innecesario que el paño chorree agua. El sujeto volverá a la cama sin secarse o, en esas condiciones se vestirá rápidamente para hacer algún ejercicio o paseo. No pudiendo levantarse el enfermo, la frotación se le dará en su misma cama y, descubierto completamente el cuerpo, se le aplicará la frotación a todo éste, pasando la toalla desde el cuello hasta la planta de los pies o a la inversa, abrigando en seguida sin secarlo.

Para hacer más eficaz la frotación conviene seguir el orden que vamos a exponer, a fin de evitar inconvenientes al corazón, aun en caso que sea éste el órgano más enfermo. Se empezará primero por el frente, con una pasada de la toalla mojada que irá desde el cuello a la punta del pie derecho; otra desde el cuello a la punta del pie izquierdo; y la otra desde el cuello por el centro y entrepiernas abajo. En seguida costados, con una pasada desde el cuello por encima y debajo del brazo derecho, costado y pierna hasta el pie de este lado y otra pasada igual al costado izquierdo; y, finalmente espalda, pasando desde la nuca al talón y planta del pie derecho; en seguida la misma línea hasta la planta del pie izquierdo; y, por último, el centro sobre la espina dorsal y entrepiernas abajo, siempre cambiando alguna hoja de la toalla o mojándola nuevamente, escurriendo el exceso de agua para no mojar la cama.

Cuando la frotación se hace de pie, la espalda se moja de una sola pasada, desplegando la toalla y tomándola de las dos extremidades para recorrer el plano posterior de alto abajo.

Los efectos de una aplicación tan sencilla son los siguientes: 1º Despierta las defensas naturales del organismo, permitiendo a éste luchar ventajosamente con la anormalidad, siempre fiebre interna en grado variable; 2º Favorece las eliminaciones, activando riñones, pulmones, piel e intestinos; 3º Despierta fiebre curativa en la superficie del cuerpo y con ello disminuye la fiebre destructiva de las entrañas, restableciendo el equilibrio térmico; 4º Calma la excitación nerviosa y tranquiliza la excesiva actividad del corazón, permitiendo descansar a éste y reposar a los nervios, manifestándose estos beneficios con mejoría del pulso y sueño tranquilo y reparador; 5º Normaliza la circulación de la sangre, derivando la congestión interna hacia la piel y extremidades, siendo por tanto el mejor alivio en pulmonías y congestiones internas; 6º Activa la función digestiva, favoreciendo la nutrición.

Ante estos beneficios de tan sencilla aplicación se comprende que no existe droga, inyección o suero que facilite mejor el camino para recuperar la salud. Tenía razón el Padre Tadeo, cuando haciendo ver el engaño que significan inyecciones de alcanfor, digitalina, estricnina, adrenalina y todos los terminados en "ina", decía: "Nunca podrá hacerse nada más favorable a un enfermo que una frotación de agua fría".

Aun para morir tranquilo es útil la frotación de agua fría, y con su aplicación se evita agonía dolorosa pasando el trance final sin las angustias del intoxicado por drogas e inyecciones.

En caso que no sea posible practicar la frotación entera, puede hacerse

parcial, a las piernas, brazos, vientre, pecho, espalda, etc., según el efecto que se desee.

Y aquí conviene distinguir Frotación de Ablución. La diferencia consiste en que en esta última la toalla se aplica chorreando agua en cada pasada, para lo cual el cuerpo debe estar transpirando como en mi Lavado de la Sangre. En la frotación bastará mojar sólo una vez la toalla, cambiando sus caras en cada pasada.

Las seis frotaciones

Una de las prácticas más eficaces para promover la actividad funcional del organismo y favorecer la purificación y circulación de la sangre es la aplicación de seis frotaciones desde la cama. Se hace una cada hora cuidando la reacción bajo las frazadas sin moverse y de espaldas para favorecer la circulación sanguínea.

En caso de fiebre muy alta con gran calor en la piel, las frotaciones pueden hacerse más seguidas. Cada media hora y aun cada cuarto de hora si lo exige el calor febril.

El efecto de las seis frotaciones es fácil comprobarlo en el agua que ha servido para la aplicación, la cual se enturbiará a pesar de haber antes limpiado perfectamente la piel con un baño de vapor o jabón, lo que nos demuestra que las impurezas del interior han sido expulsadas por los poros, haciendo así el verdadero aseo fisiológico, la limpieza interna.

Es conveniente insistir aquí que el aseo favorable para la salud es el que se hace barriendo desde el interior al exterior y que se obtiene principalmente por medio de las reacciones nerviosas de la piel, producidas por el agua fría. Como el baño tibio o caliente no produce reacciones, no realiza la purificación de la sangre, aun cuando limpia la piel, motivo por el cual no tiene propiedad purificadora.

El poder eliminador de las seis frotaciones se comprueba también en la diferencia de peso del sujeto antes y después de la aplicación, análogo al que se experimenta después de mi Lavado de la Sangre, equiparándose estas aplicaciones en sus efectos purificadores.

Generalmente, después de una segunda o tercera frotación, el cuerpo empieza a transpirar. Si no hay transpiración bastará con reaccionar, recuperando el calor normal después de cada frotación. Para favorecer esta reacción en los enfermos de piel fría y cadavérica, conviene irritar previamente la piel con clavaduras de ortigas.

Las seis frotaciones constituyen, por lo general, el mejor tratamiento de enfermedades agudas, presentándose las cuales, sin necesidad de recurrir al facultativo, nada mejor podrá hacerse que acostar al enfermo y, después de calentar los pies, empezar con las frotaciones, una cada hora. Si hay mucha fiebre, pueden hacerse con intervalos más cortos de 30 a 45 minutos, como se ha dicho.

Si la fiebre no cede con las seis frotaciones, habiendo suficiente calor en la piel, podrán hacerse otras tantas en el curso de los días siguientes, aun en la noche si el enfermo no consigue dormir.

Repitiendo las frotaciones y reduciendo la alimentación a frutas o ensaladas crudas. el enfermo mejorará para quedar después de la crisis mejor que antes.

Los niños que, por regla general, vienen debilitados al mundo, ya que heredan sangre viciada de sus padres enfermos crónicos por vida innatural de las ciudades, deben practicar diariamente al despertar la frotación de agua fría a todo el cuerpo, lo que les permitirá activar el cambio orgánico, eliminando las taras hereditarias y, si son alimentados por la leche de la madre, reconstituir su salud.

Sea, pues, la frotación de agua fría nuestra compañera inseparable de toda la vida, a lo menos al despertar.

Envolturas o paquetes

Como su nombre lo indica, la envoltura o paquete consiste en envolver el cuerpo total o parcialmente en un lienzo de hilo o de algodón mojado en agua fría, previamente estrujado.

La envoltura es total, cuando comprende todo el cuerpo desde el cuello hasta la planta de los pies, *paquete entero.*

Pequete largo es la envoltura húmeda que cubre desde los sobacos a la planta de los pies.

Medio paquete es la envoltura húmeda que cubre desde los sobacos hasta las rodillas.

Paquete de piernas es la envoltura húmeda que abarca desde la cintura a la planta de los pies.

Paquete de rodillas es la envoltura húmeda que comprende desde encima de las rodillas a la planta de los pies.

Paquete de cintura o faja derivativa es la que envuelve vientre y riñones, quedando doble el lienzo sobre el vientre.

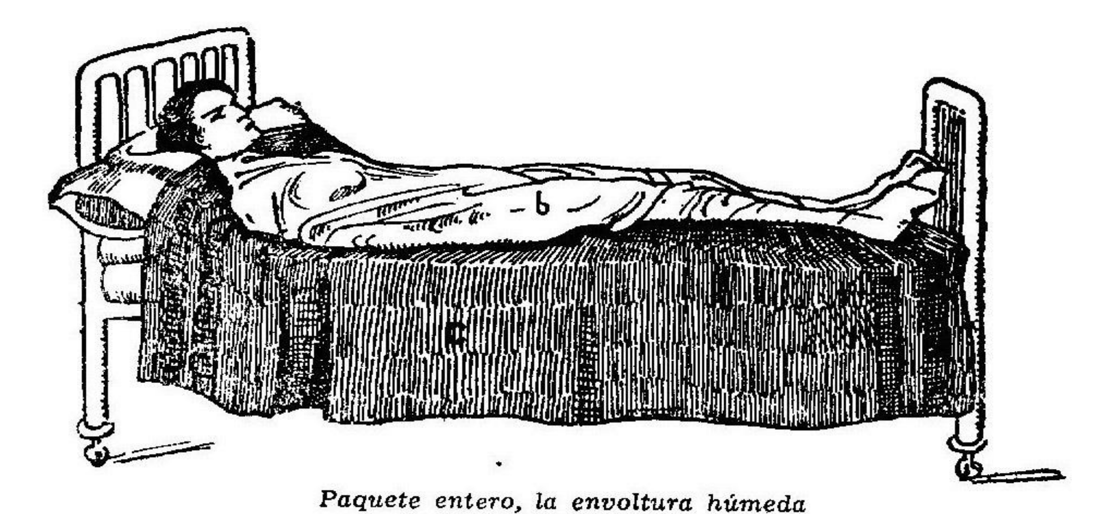
En todo paquete la parte correspondiente del cuerpo queda con doble envoltura; primero el lienzo húmedo pegado a la piel y después, encima de éste, un paño seco o manta de lana bien ajustado.

Como en toda aplicación fría, para hacer un paquete hay que calentar previamente los pies si están fríos, haciendo ejercicios y, si esto no es posible, friccionándolos de la rodilla abajo con un paño seco y áspero de lana u ortigando si es posible.

El modo de proceder es el siguiente: la ropa de la cama se echa hacia los pies y sobre la sábana de abajo se coloca un hule o papeles que impidan pase la humedad al colchón; sobre el hule se extiende una manta de lana más o menos ancha, según sea el tamaño del paquete, y sobre la manta se despliega el lienzo o sábana mojada de la dimensión necesaria, más o menos húmeda en proporción al grado de calor del cuerpo del enfermo; en seguida éste se acuesta sobre el lienzo mojado, el cual se le envuelve alrededor del cuerpo, cubriendo y ajustando encima la manta de lana que deberá impedir que entre aire, abrigándose bien con la ropa de la cama.

Habiendo fiebre alta, el paquete entero puede hacerse dos o tres días

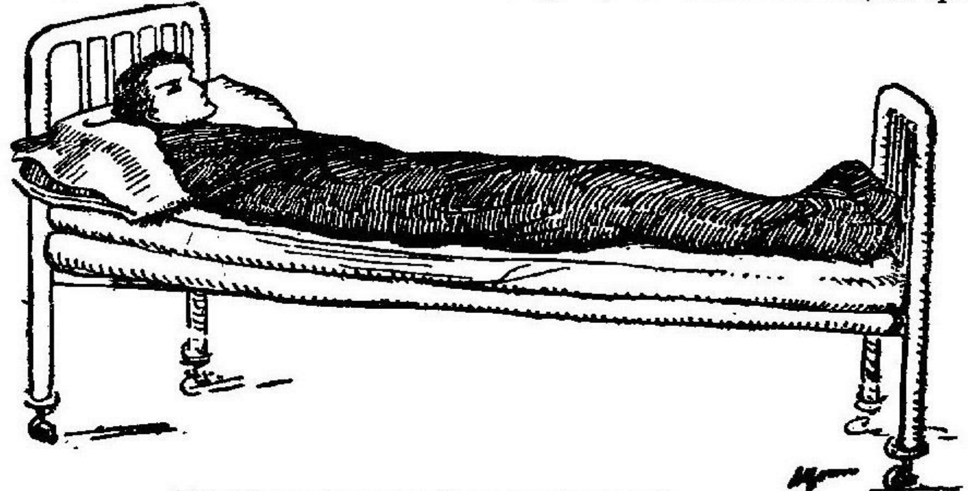
seguidos, pero por regla general no conviene más de una vez por semana, de 11 a 12 del día. En la tarde se practicarán de 3 a 6 frotaciones, una cada hora.



Paquete entero, la envoltura húmeda

Los otros paquetes pueden hacerse con más frecuencia, sobre todo los más pequeños, pero hay que ser prudente en todo caso para evitar enfriamientos.

El objeto del paquete es atraer a la piel las impurezas del interior del cuerpo, haciendo afluir a ella la sangre y el calor interno, lo que se



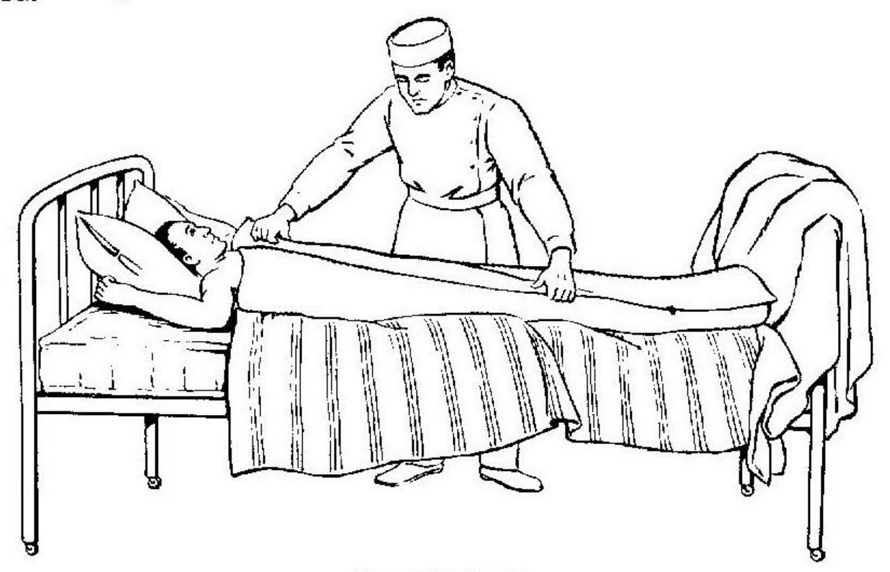
Paquete entero con la segunda envoltura seca

consigue tanto mejor cuanto más caliente está el cuerpo y frío el lienzo o sábana húmeda. El frío del lienzo húmedo despierta reacción de la piel que se congestiona, calor que evapora la humedad, rodeando así el cuerpo de una atmósfera caliente que abre los poros y favorece la expulsión de las impurezas internas que son absorbidas por la envoltura. Para comprobar este efecto derivativo, no hay más que lavar el lienzo que ha estado

en contacto con la piel y se verá que enturbia el agua, no habiendo ocurrido esto cuando se mojó y estrujó antes de la aplicación.

El efecto de un paquete es análogo al de una aplicación de vapor, pues en ambos obra el agua por su humedad, pudiendo el paquete entero reemplazar al baño de vapor con la ventaja de que en lugar de excitante es calmante, conviniendo por tanto a personas nerviosas.

En las fiebres los paquetes proporcionan inapreciables beneficios, refrescando al enfermo que con él pierde parte de su malsano calor interno, al mismo tiempo que elimina las materias morbosas causantes de la dolencia. Cuando la fiebre es muy alta puede hacerse la frotación e inmediatamente aplicar el paquete, el que por regla general se dejará puesto una hora.



Paquete largo

Para sacar un paquete hay que tener cuidado de no enfriar el cuerpo del enfermo que está con los poros abiertos, debiendo retirarse el lienzo húmedo por debajo de las frazadas, procurando evitar la entrada del aire frío y quedándose aquél con la envoltura de lana unos veinte minutos más, la que se retirará con las mismas precauciones.

El paquete entero conviene cuando hay fiebre intensa o intoxicación. El paquete largo reemplaza con ventajas al paquete entero por ser más fácil su aplicación. El paquete medio es el más recomendable, pues sus efectos son profundos, descongestionando pulmones, hígado, riñones, corazón y entrañas en general, con lo que se favorece el refrescamiento y purificación interna.

El paquete de piernas tiene por objeto atraer a las extremidades inferiores la congestión del pecho y cabeza, descargando las morbosidades acumuladas en esas regiones.

El paquete de rodillas, además del efecto anterior, obra sobre los órganos del bajo vientre, descongestionándolos y librándolos de las impurezas que los afectan.

El *paquete de cintura* o *faja derivativa* tiene por objeto obrar sobre hígado, riñones, intestinos, bazo, vejiga y órganos genitales, descongestionándolos y purificándolos. Favorece la digestión y asegura sueño tranquilo aplicándola durante la noche.

El lienzo de hilo o algodón que se emplea en los paquetes, para usarlo nuevamente, debe lavarse y ponerse al sol, a fin de librarlo de las impurezas de que se impregna; también conviene asolear la manta de lana que se emplea en esto.

Dormir con calzoncillos húmedos y cubiertos con paño seco de lana, es también buena práctica destinada a descongestionar la cabeza, cuello, pecho y órganos génitourinarios.

Compresas. — Un lienzo más o menos húmedo, abrigado con paño seco de lana y aplicado a una parte del cuerpo es lo que constituye una compresa.

Hay tantas clases de compresas como partes tiene el cuerpo, pero aquí vamos a referirnos a las principales solamente.

Compresa dorsal: Un lienzo de dos a cuatro hojas, según sea el calor del cuerpo, previamente mojado y escurrido se aplica desde la cabeza hasta el extremo de la espina dorsal, abarcando ésta en toda su extensión y en un ancho de 15 a 20 centímetros más o menos, abrigado con paño seco de lana. El sujeto se acostará de espaldas sobre la compresa, cambiándose el lienzo húmedo cada 15 ó 20 minutos, y durando la aplicación, por lo general, una hora en total. Conviene que la compresa no se caliente demasiado porque su objeto es refrescar y descongestionar los centros nerviosos.

El efecto de esta aplicación es calmante, ya que descongestiona el cerebro y espina dorsal, conviniendo a personas nerviosas, neurasténicas y que sufren de perturbación mental. Puede aplicarse dos o tres veces al día, sobre todo antes de la frotación de la mañana y al acostarse, consiguiéndose con ella aplacar la excitación nerviosa y provocar un sueño tranquilo.

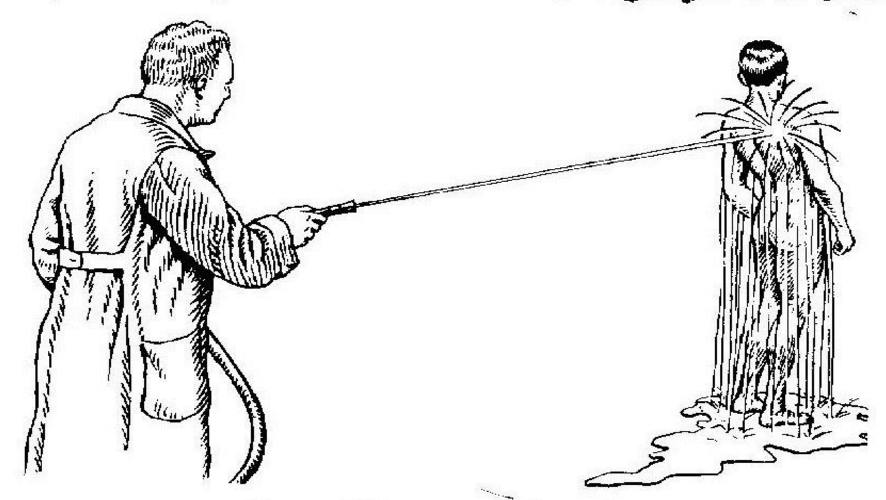
Compresa abdominal: Como lo indica su nombre, ésta abarca todo el vientre desde pecho a ingles y costados; puede ser de dos a cuatro hojas, según el grado de calor del sujeto. Su objeto es refrescar y descongestionar el aparato digestivo, combatiendo su fiebre, lo que la hace muy eficaz para asegurar buena digestión. Conviene dormir diariamente con ella y aplicarla recién comido, cuidando se mantenga bien caliente con la cubierta seca de lana y asegurándola con faja de lienzo alrededor de toda la cintura. Recomiendo dormir cada noche con compresa abdominal para asegurar buenas digestiones, si no se aplica barro que es más eficaz.

En los golpes, heridas y en general en todo accidente de esta naturaleza que afecte el cuerpo exterior o interiormente, las compresas de agua fría renovadas en cuanto se calientan, por espacio de una o dos horas, descongestionan la parte afectada y favorecen su restablecimiento. Naturalmente el barro es mejor.

Paquete al sol. — Cuando se quiera producir una activísima eliminación por la piel, en lugar de la transpiración al vapor, se puede transpirar al sol empaquetado de sobacos a pies, haciendo frotación fría después. Es preciso previamente calentar bien el cuerpo al sol y en seguida aplicar la envoltura.

Chorros o afusiones

De las aplicaciones de agua fría, las más enérgicas son los chorros y entre éstos, sobresale por su eficacia el chorro fulgurante o de pitón.



Chorro fulgurante o de pitón

En estas aplicaciones es donde se necesita con mayor razón acumular calor antes y después del baño, para asegurar una reacción térmica duradera en la piel, que es la que equilibra las temperaturas del cuerpo.

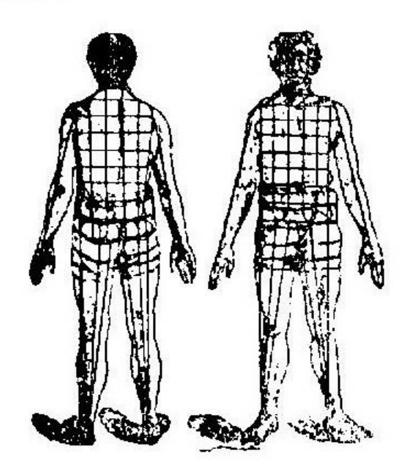
Chorro fulgurante o de pitón. — Como hemos dicho, éste es el más importante de los chorros que, sacudiendo profundamente el cuerpo, despierta enérgica y duradera reacción térmica en la piel, regularizando la circulación de la sangre, con lo que se combate la fiebre interna y se descongestionan las entrañas y centros nerviosos, favoreciéndose además activa eliminación de la suciedad interior. Su efecto estimulante lo hace de incomparables beneficios en la temporada de calor y el que lo prueba una vez difícilmente lo olvida.

Se recomienda a toda persona en general, sana o enferma y, especialmente en anemias y casos de fuerte recargo de grasas, las que poco a poco van desapareciendo bajo su acción, que Kneipp compara con la de una varilla que, azotándola sobre un vestido, hace salir el polvo que contiene.

El chorro fulgurante o de pitón, como lo indica su nombre, debe aplicarse con una manguera que da salida con fuerza a un hilo delgado de agua, que se proyecta a cinco o seis metros.

En los chorros tanto de pitón como parciales, se aplica el agua siguien-

do más o menos las indicaciones dadas para la frotación, siendo conveniente en éstos empezar siempre por el talón derecho, desde donde el chorro, lentamente sube hasta la parte posterior de la rodilla y de ahí sigue a la cadera, bajando nuevamente al punto de partida; lo mismo se hará en la pierna izquierda para repetir la operación en el frente, abarcando las otras partes del cuerpo, según sea la aplicación de que se trata, salvo el chorro de perro, que empieza por la mano derecha, regando los brazos y espalda solamente.



Todos los chorros exigen estar con bastante calor en el cuerpo y mejor transpirando y su duración será de dos a cuatro minutos a lo más.

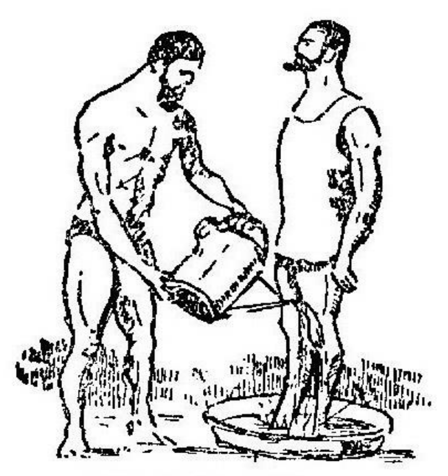
La técnica del pitón, según la enseña el Padre Tadeo, es la siguiente:

La duración de este baño será de unos dos a tres minutos. El chorro tiene que ser delgado; y por lo tanto, el orificio del tubo pide diámetro muy reducido. La distancia a que debe proyectarse el agua será como de cuatro metros.

Puesto, pues, el paciente de espaldas a la manguera, se empieza por mojarle la planta de los pies, primero la derecha y después la izquierda. En seguida se aplica el chorro en forma de herradura y de fuera para dentro, con una línea que empieza del pie derecho y sube hasta la cintura, volviendo a bajar al mismo pie. Se hace lo mismo en la pierna izquierda. Otra vez desde el pie izquierdo, se sube hasta la cintura y, sin levantar el chorro, se pasa al lado derecho; y por el costado derecho, se sube en línea recta hasta el hombro, para bajar por el brazo a la mano derecha. Vuelve por la misma mano y brazo al hombro derecho bajando en línea recta a la cintura, donde se desvía para el lado izquierdo, sube también en línea recta hasta el hombro izquierdo, pasando luego por el brazo y la mano para tornar otra vez al hombro y de ahí bajar en línea recta a la cintura. Desde este punto, se va subiendo y bajando varias veces por la espalda, hasta recorrerla por entero de un lado a otro en sentido vertical y describiendo del mismo modo otras líneas en forma de *S* que crucen también la espalda de arriba abajo en sentido transversal, para bajar por la pierna derecha hasta el pie.

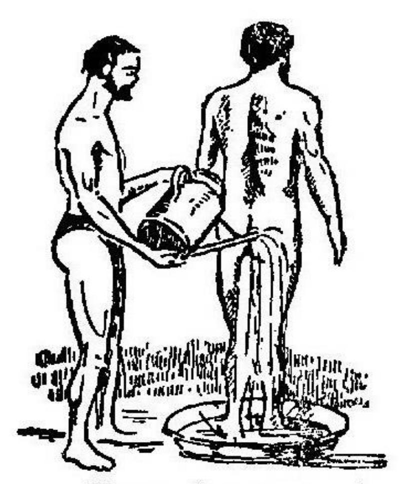
Hecho esto se pone el paciente frente al chorro y se empieza otra vez desde el pie derecho, siguiendo las mismas líneas en la parte posterior.

Después se presenta el costado derecho con el brazo bien levantado y se aplica el agua desde el pie, por la pierna, costado y parte inferior del brazo; y al llegar a la mano, se baja el brazo hasta juntarlo con el cuerpo y se sigue aplicando por la parte superior de la mano y brazo hasta el hombro desde donde se baja en línea recta por todo el costado hasta el pie. Se hace lo mismo al lado izquierdo, y finalmente vuelto de espaldas el paciente, el que maneja la manguera cierra un poco con el dedo el orificio del tubo y aplica una lluvia menuda en forma de abanico, desde los pies hasta la cabeza; y lo mismo por la parte anterior, desde los pies hasta la cara. Con lo cual queda terminado este baño, que si parece complicado por las explicaciones, resulta por demás fácil y sencillo para el que tiene un poco de práctica.



Chorro de rodillas

Chorro de rodillas. — Este chorro se aplica desde las rodillas abajo por delante y por detrás, siendo el único que no necesita empezar por el talón derecho. Su efecto es descongestionante del bajo vientre, cuello y cabeza y está indicado en los casos que haya afecciones en los órganos de esas regiones.



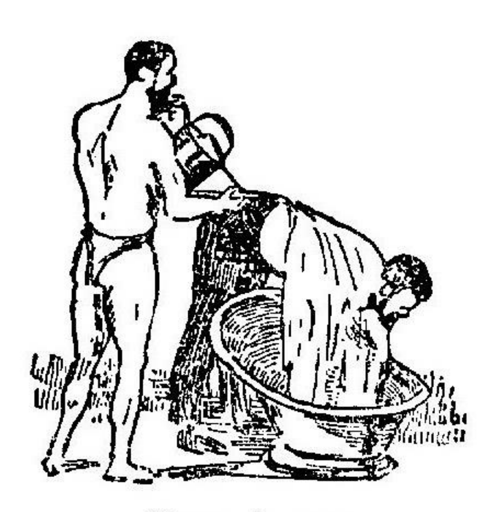
Chorro de piernas

Chorro de piernas. — Comprende éstas solamente y obra como derivativo del pecho y cabeza, actuando en forma muy favorable y eficaz sobre estómago, riñones y vejiga.



Chorro de espaldas

Chorro de espaldas. — Esta aplicación abarca todo el plano posterior, desde los talones a los hombros y especialmente promueve enérgica reacción circulatoria.



Chorro de perro

Chorro de perro. — Para tomar este baño, basta descubrirse el tronco y colocar las manos en el fondo de una bañera para recibir el agua desde la mano derecha, regando así un brazo y después el otro, para seguir derramando el agua sobre la espalda sin mojar la cabeza.

El efecto de este baño es especialmente tónico para los órganos del pecho, pulmones y riñones.

La duración de los chorros parciales variará de uno a cuatro minutos, según la constitución del enfermo.

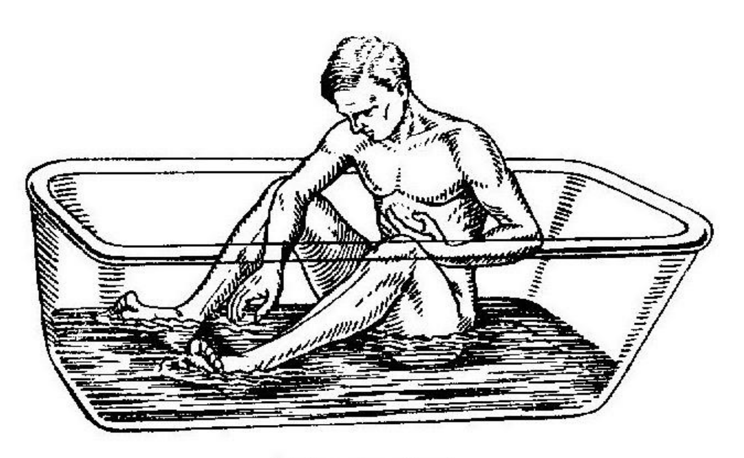
Por regla general, los chorros parciales deben alternarse entre sí y combinarlos con pitón o frotación, tomando la aplicación parcial en la

mañana y la total en la tarde. La razón de esta advertencia es que, repetido diariamente un chorro local, puede perturbar la normalidad circulatoria de la sangre atraída de continuo a la región o miembros bañados.

Baño de Just

En las tinas corrientes en el hogar, el único baño recomendable es el que lleva el nombre apuntado.

El bañista se sienta en el fondo de la bañera que contendrá solamente diez centímetros de agua fresca, de modo que las nalgas, los talones y partes genitales queden casi sumergidas en el agua. En el fondo de la tina sólo tocan las nalgas y los talones porque, quedando las piernas encogidas, ambas rodillas se encuentran a buena altura por encima del agua.



Baño de Just

En esta postura el cuerpo, con el hueco de las manos, se atrae el agua hacia el vientre, friccionándolo de modo fuerte y continuo, como también ambos flancos de las caderas, entrepiernas, región inginal y órganos genitales externos, especialmente las mujeres.

La duración de este baño variará hasta cinco minutos en tiempo frío, y diez minutos en verano o día de calor.

Practicadas continuamente las fricciones referidas durante el tiempo anotado, para terminar el bañista estirará sus piernas, mojándolas rápidamente con las manos, lo mismo que su pecho, espaldas y brazos. Ya fuera de la tina, de pie el sujeto, con sus manos friccionará toda la piel de su cuerpo hasta quedar éste enjugado. En seguida se viste y busca la reacción sin transpirar, con una buena caminata, algún trabajo manual o exponiéndose al sol.

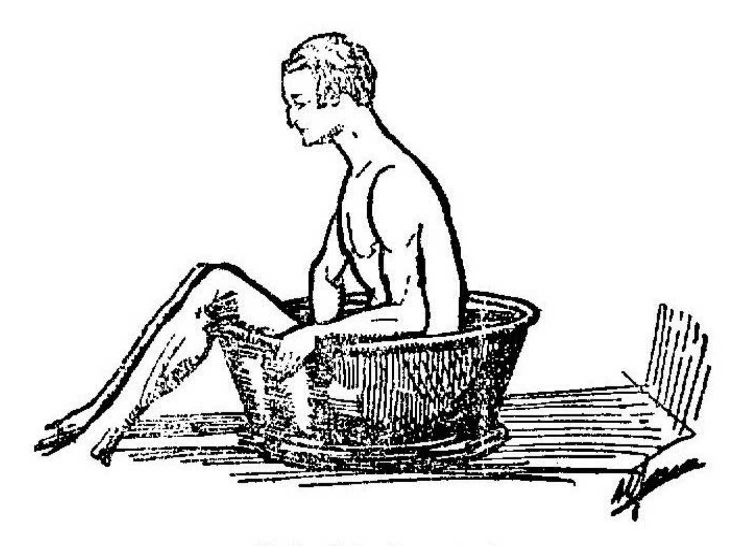
No siendo posible estas actividades, el sujeto se abrigará con mantas o en el lecho.

Este baño puede tomarse diariamente y aun varias veces en el día los enfermos en estado febril.

Es aún más saludable tomar este baño natural al aire libre en tiempo

bueno estando en el campo, en cualquier curso de agua o en la playa a orillas del mar o río.

Baño frío de pies. — Éste consiste en introducir los pies hasta las pantorrillas en el agua contenida en un balde, por espacio de medio a dos minutos, buscando la reacción con un paseo o envolviendo sin enjugar la parte mojada en paño seco de lana. Sus efectos son descongestionantes de la cabeza, cuello, pecho y vientre, análogos a los del chorro de rodillas. Está indicado en los resfríos, tos, romadizo, afecciones de la cabeza, oídos o garganta. Puede tomarse en la cama al acostarse o en la noche si se desvela, porque favorece el sueño, y se recomienda especialmente a las personas nerviosas y que padecen frío a los pies, pudiendo darse con la frecuencia que se desee y mejor alternándolo con el chorro de rodillas.



Baño frío de asiento

Baño frío de asiento. — Este baño se toma introduciendo en el agua solamente las asentaderas. Su duración es de uno a cinco minutos y durante la aplicación es necesario friccionar el bajo vientre con las manos mojadas. Naturalmente bastará descubrir la parte del cuerpo que se moja. Su efecto es descongestionante de las entrañas y favorece la función digestiva, siendo muy recomendable para personas que sufren estreñimiento, las cuales pueden aplicarlo dos, tres o más veces en el día, hasta obtener evacuación.

Baño de tronco. — Se toma en la bañera indicada en la figura, abarcando no sólo las caderas, sino buena parte del tronco y espina dorsal. Su duración es de cinco a quince minutos, debiendo friccionarse el bajo vientre con la mano o una toalla todo el tiempo que dure el baño para derivar el calor interior.

Esta aplicación es de gran efecto derivativo y refrescante de las entrañas. Además, atrae a los desaguaderos naturales materias morbosas acumuladas en todo el cuerpo. Como refrescante del interior del cuerpo el baño de tronco supera a toda otra aplicación, lo que hace de él recurso

salvador en casos de fiebre alta, como el tifus. Podrá repetirse el baño de tronco dos, tres y más veces al día, hasta mantener el pulso bajo 100 por minuto. Cuando hay fiebre alta conviene que el agua del baño tenga una



Baño de tronco

temperatura de 28 a 30 grados. Durante la aplicación, que puede prolongarse hasta media hora, se agrega agua fresca continuamente sobre el vientre del enfermo, con una jarra en forma de chorro delgado que desparrame la fricción. Al mismo tiempo se va sacando el líquido que se calienta.

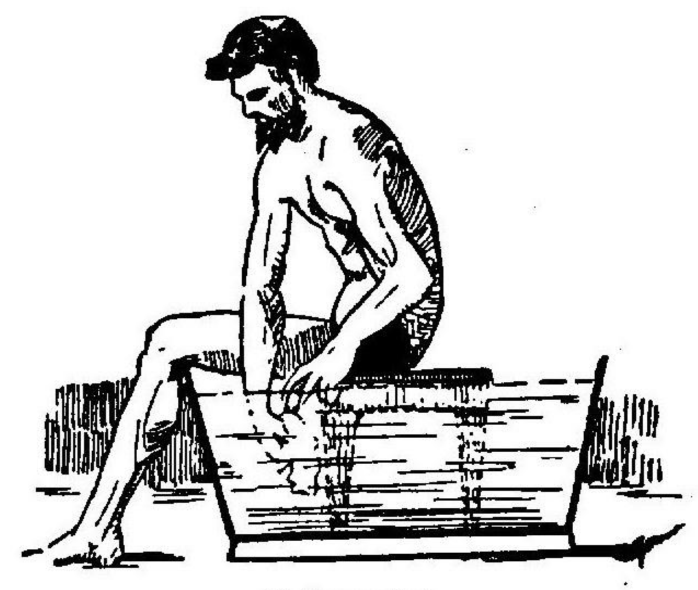
Baño genital. — Este sencillo y eficacísimo baño, ideado por Kuhne, es una de las aplicaciones de efectos más enérgicos y seguros en todo enfermo y con él se estimula especialmente la función digestiva, regularizándose la cual, se asegura toda curación.

Para este baño se emplea la misma bañera del baño de asiento con 30 ó 40 litros de agua fría, a fin de que se mantenga fresca todo el tiempo que dure la aplicación, condición de su eficacia. Dentro del agua se sumerge un banquito o cajón, cuyo asiento quede casi al nivel del agua, sentándose el sujeto en seco y con las piernas fuera del depósito. El hombre, que no necesita desnudarse, introducirá dentro del agua el miembro viril, cuidando correr el prepucio al extremo de él, de manera que cubra el glande y, sujetándolo así con dos dedos de la mano izquierda, friccionará con un trapito en la otra mano, bajo el agua, el borde extremo del prepucio, todo el tiempo que dure el baño, que será de 15 a 60 minutos en los adultos y de 5 a 10 en los niños. La fricción se hace en la extremidad del gorro o prepucio y nunca en el glande o cabeza del pene.

Los hombres circuncidados no pudiendo actuar sobre el prepucio de que carecen, se aplicarán fricción del bajo vientre, desde el ombligo abajo, durante 10 minutos, más o menos.

Las mujeres prepararán el baño en las mismas condiciones y duración. Empleando un trapo de hilo o algodón de regular tamaño, que mantendrán con la mano dentro del agua, aplicarán ésta en forma de ablución sobre los órganos genitales externos, haciendo suave fricción sobre los grandes labios en cada pasada.

El bidé del tocador es más apropiado para aplicarse este baño, tanto masculino como femenino, siempre que se mantenga rebalsando y corrien-



Baño genital

te el agua para evitar se caliente, lo que haría perder su valor estimulante a la aplicación.

El baño genital combate la fiebre interna. Además de los efectos estimulantes de la actividad vital y, especialmente de las funciones digestiva y renal, tiene gran poder eliminador, atrayendo a los desaguaderos naturales del bajo vientre materias extrañas acumuladas en la cabeza y sus órganos, cuello, pulmones y, en general en todo el cuerpo. Es el mejor recurso contra el estreñimiento y agente salvador de afecciones génito-urinarias. No hay dolor de cabeza que resista a este baño de media hora, el que puede repetirse tantas veces como sea necesario. Los riñones se refrescan y descongestionan con su acción, favoreciendo así su trabajo salvador en las intoxicaciones.

Para que se realicen sus buenos efectos, es necesario tomar este baño con estómago desocupado y no volver a ocuparlo hasta transcurridos unos 20 minutos. También puede aplicarse dos horas después de las principales comidas.

El baño de asiento y, mejor el de Just, es más apropiado que el genital en el tratamiento de los jóvenes.

La frecuencia del baño genital variará desde una a tres veces al día, siendo preferible una aplicación de media hora a tres aplicaciones de diez minutos cada una, pues así se consiguen efectos más profundos y duraderos.

El baño genital de 15 a 30 minutos, aplicado dos horas después de la última comida del día es medio seguro para conseguir buen sueño.

Por fin, es buen síntoma cuando por efecto de este baño se producen llagas en las partes sexuales o aparecen flujos uretrales o vaginales. Todo esto demuestra la obra eliminadora que se realiza con su acción estimulante de las defensas naturales.

Vapores

Según mi Doctrina Térmica, el único baño caliente recomendable es el de vapor, pues las desventajas de toda aplicación caliente están compensadas por el efecto purificador del vapor de agua, siendo de beneficios incomparables en intoxicaciones crónicas de los llamados sifilíticos, diabéticos y artríticos, pudiendo decirse que los baños de vapor son la salvación de estos enfermos, aplicados según las enseñanzas de mi Lavado de la Sangre.

El vapor puede ser total o parcial. Cuando hay gran aceleración de pulso, como en fiebres con más de 120 pulsaciones, es preferible envoltura húmeda o las seis frotaciones en la cama.

Sin embargo, el inconveniente de un pulso acelerado desaparecerá aplicándose durante el vapor aplicaciones de agua fría, cada 3 ó 4 minutos, como se explica en mi Lavado de la Sangre.



Forma como aplicar vapor para Lavado de la Sangre en el hogar.

Esta última aplicación por sí sola satisface las necesidades de todo enfermo crónico. En efecto, congestionando la piel, se descongestiona las mucosas y órganos del interior del cuerpo, equilibrando así sus temperaturas. Además, activando la eliminación cutánea se purifica la sangre.

En mi Lavado de la Sangre, el agente salutífero no es precisamente el vapor, sino el agua fría. El frío del agua es el estímulo que produce reacción nerviosa y circulatoria que activa el cambio orgánico. El vapor sólo sirve para favorecer la rápida reacción de calor en la piel y la eliminación de impurezas por sus poros.

El vapor total produce fiebre curativa indispensable para restablecer la salud de organismos enfermos o degenerados por fiebre destructiva de sus entrañas.

Lavado de la sangre

Con esta denominación designo la práctica más adecuada para conseguir la purificación del flúido vital, siempre más o menos alterado en todo enfermo crónico.

Propia experiencia diaria practicada más de veinticinco años y los resultados obtenidos en miles de incurables, me autorizan para denominar esta aplicación "Lavado de la Sangre sistema Lezaeta".

Definamos: Mi Lavado de la Sangre consiste en una serie de reacciones nerviosas y circulatorias provocadas por frecuentes abluciones de agua fría sobre la piel calentada al vapor, al sol o previa ortigadura.

Es ésta la aplicación fundamental de mi sistema de salud y, su práctica cotidiana en los adultos, constituye seguro de bienestar y vida larga. Su acción en el organismo satisface la necesidad de purificar y normalizar la circulación de la sangre, en grado variable alterada en todo enfermo crónico, como lo revela siempre el examen del iris de sus ojos.

Mi Lavado de la Sangre poco tiene de común con los conocidos baños de vapor de Kneipp o Kuhne y, menos aún con los baños de transpiración sistema ruso o turco. En la aplicación que recomiendo es el agua fría la que actúa y no el calor. Éste sólo sirve para favorecer la rápida reacción y puede obtenerse con vapor, con sol o con ortigaduras de la piel del sujeto.

Todo baño caliente, sea de agua o de vapor, es debilitante y, a la larga dañino, favorece la fiebre interna del vientre. En cambio en mi Lavado de la Sangre las frecuentes abluciones de agua fría despiertan actividad nerviosa que acelera el cambio orgánico, camino de regeneración integral del cuerpo. De aquí que esta aplicación es fortificante y tónica, nunca debilita.

Sabemos que el sistema nervioso es el motor que pone y mantiene en acción las funciones de nutrición y eliminación en que descansa todo el proceso vital. La energía nerviosa depende de la calidad de la sangre. Sangre pura mantiene nervios sanos y vigorosos, vale decir, actividad funcional del cuerpo, que es salud integral. Sangre impura debilita la vitalidad nerviosa y, por tanto, deprime la actividad funcional del organismo, originando el estado de enfermo. Por fin, sangre intoxicada paraliza la acción del sistema nervioso, vale decir, las defensas orgánicas, conduciendo a la muerte.

Ahora, congestionando la piel con el vapor, el calor del sol o la irritación producida por ortigaduras, los órganos interiores del cuerpo quedan trabajando con un mínimum de sangre, lo que les procura gran alivio y permite, aun a enfermos del corazón, asma y pulmones, aprovechar sus beneficios. Estas mismas ventajas hacen necesario este baño para conservar la salud del habitante de las ciudades, ya que con ropas y abrigos cada día afeminamos la piel y con alimentación indigesta afiebramos las

entrañas, produciendo así el desequilibrio térmico del cuerpo, característico del desarreglo funcional del organismo, vale decir, de alteración de la salud.

Así pues, mi Lavado de la Sangre produce "fiebre curativa" de la piel y combate la "fiebre destructiva" de las entrañas que, como sabemos, en grado variable es estado característico de todo enfermo, sin distinción de síntomas.

Alternando calor y frío sobre la piel se obtienen sucesivas congestiones y anemias en la superficie e interior del cuerpo, con lo que se produce un flujo y reflujo sanguíneo de su interior a su superficie y viceversa, permitiendo así realizar un verdadero "Lavado de la Sangre" a través de los millones de poros de la piel. Para esto se necesita aplicar ablución de agua fría rápidamente, cada 3 ó 4 minutos en el transcurso de 40 a 60 minutos que dura este baño, terminando con pitón o ducha fría.

Además de normalizar la circulación del flúido vital, esta aplicación es eminentemente purificadora, expulsando toda clase de impurezas orgánicas a través de los poros de la piel por exhalación o transpiración. Así se libra el cuerpo de venenos como ácido úrico, sales minerales inorgánicas, medicamentos y toxinas.

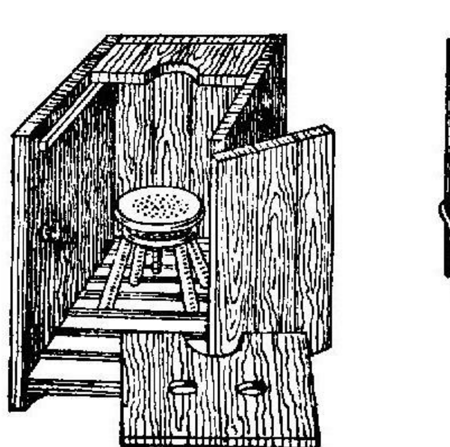
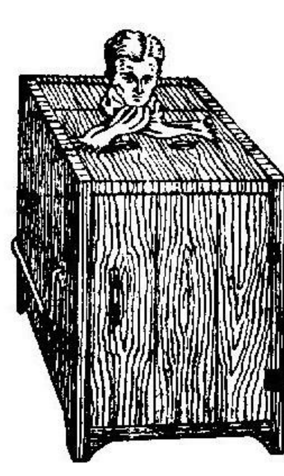
Sifilíticos, gonorreicos, artríticos, urémicos, diabéticos, reumáticos, enfermos de los riñones, corazón, sistema nervioso, etc., encontrarán en este baño diario su salvación, pudiendo afirmarse que sin su auxilio es imposible restablecer la salud de enfermos crónicos y desahuciados por la medicina medicamentosa y quirúrgica.

Los adultos, especialmente después de los 40 años, tanto hombres como mujeres, pueden tomarlo cada día e indefinidamente, con la seguridad de encontrar en esta aplicación el recurso más seguro para mantener la vitalidad de su organismo, librándolo de las impurezas que originan alteraciones en la composición y circulación del flúido vital, causa única de presión anormal de la sangre, arteriosclerosis y otras dolencias hoy de moda en las ciudades. Se explica así que los gordos adelgacen y los flacos engorden con este baño que diariamente favorece la normalidad funcional del organismo.

Mi Lavado de la Sangre al vapor se toma en un cajón, dentro del cual el bañista se sienta dejando fuera su cabeza para respirar aire puro. El resto del cuerpo desnudo recibirá el vapor que sale bajo sus pies, controlándose su intensidad con una llave al alcance de su mano derecha. La temperatura en el interior del cajón será de 40 a 50 grados centígrados. La lámina que presentamos nos ahorra detalles.

En cuanto el bañista sienta caliente todo su cuerpo, aunque no transpire, saldrá para aplicarse abundante ablución de agua fría con una toalla que se empapa en cada pasada por la piel, volviendo al cajón sin secarse para recibir nuevamente el vapor y salir al agua fría en la forma indicada cada tres o cuatro minutos, hasta enterar los cuarenta o sesenta que en total durará el baño. Se pondrá fin a éste con pitón o ducha fría general, vistiéndose el sujeto sin secar su cuerpo y sólo su cabeza.

Si no se dispone de la instalación de cajón, este baño puede tomarse en casa al acostarse, sentándose el bañista desnudo en una silla de junco, cubriendo su cuerpo desde el cuello al suelo con mantas o frazadas de lana gruesa que quedan como campana impermeable para retener el vapor sobre su piel. Bajo el asiento se colocará un depósito de agua hirviente cuyo vapor se mantendrá activo echando en ella pedazos de ladrillos calientes cada vez que el bañista se haya destapado para aplicarse la ablución de agua fría en la forma ya explicada. Al poner fin al baño, después de seis u ocho abluciones de agua fría, el sujeto se abrigará en su cama para ahí reaccionar y comer sólo frutas o ensaladas crudas.

Cajón de vapor para tomar Lavado de la Sangre

También el vapor bajo el asiento puede producirse con un anafe eléctrico, pero en ningún caso se colocará carbón u otro combustible porque los vapores de la combustión son venenosos y se absorben por los poros.

Por fin, el sol reemplazará ventajosamente al vapor, especialmente en el campo y en época de primavera y verano. Bastará que el sujeto exponga a la acción del sol de mediodía su cuerpo desnudo y cubierto —no envuelto— con una o dos mantas de lana, dejando la cabeza a la sombra de un quitasol o follaje de ramas verdes. Las abluciones frías se aplicarán cada vez que moleste el calor, dejando el cuerpo sin secar y volviendo a cubrirlo, para terminar con agua fría, después de seis u ocho abluciones.

En las pulmonías, parálisis, ataques cardíacos o cerebrales y, en general, cuando el enfermo está incapacitado para moverse en el lecho, para hacerlo reaccionar mediante las seis frotaciones de agua fría, su cuerpo se calentará ortigando la piel inmediatamente antes de cada frotación, desde los pies hasta el cuello, por frente, costados y espalda, abrigando sin secar. Si la piel está muy fría se reproducirán las ortigaduras en seco hasta obtener el calor necesario para reaccionar con el agua fría de las frotaciones. Estas ortigaduras pueden hacerse cada hora, cada media hora y aun cada quince minutos en casos de difícil reacción.

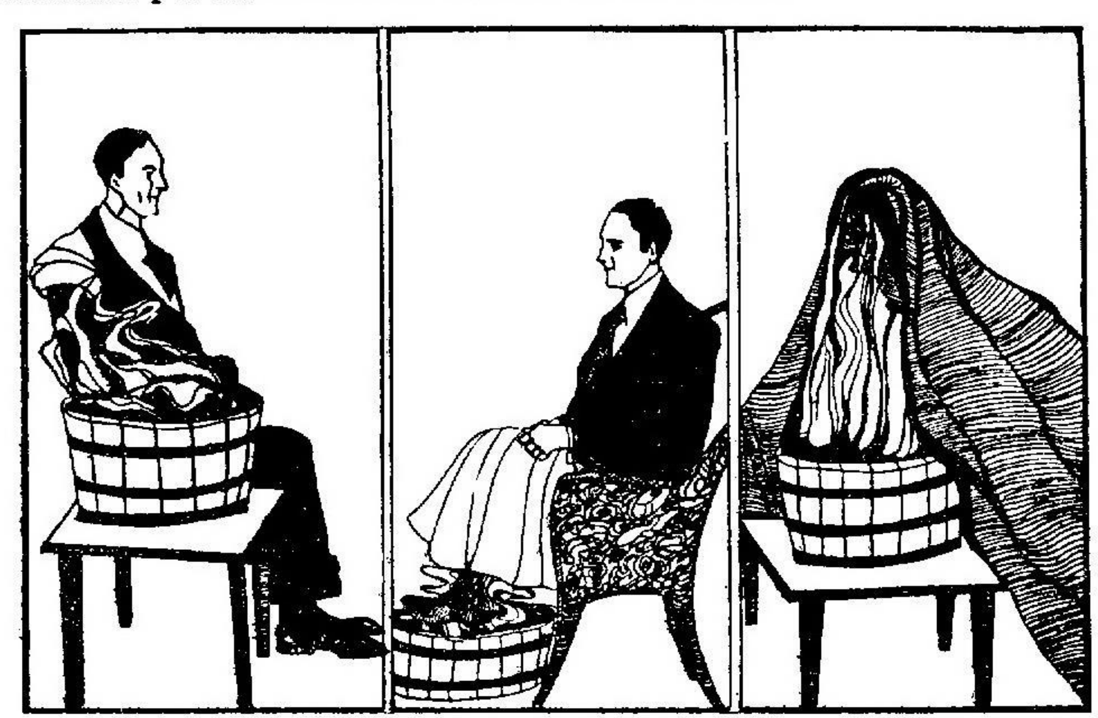
Para terminar esta materia recordemos que la persona que no muere de accidente o vejez, sólo puede dejar de existir por "intoxicación" intes-

tinal o medicamentosa, peligro éste que se aleja con mi Lavado de la Sangre practicado cada día (1).

Vapores parciales

Los vapores locales no tienen objeto si se aplica mi Lavado de la Sangre que actúa en todo el cuerpo. Tengamos siempre presente que éste constituye un solo órgano.

Vapor del busto. — Como su nombre lo indica, el vapor en este caso se dirige a la parte superior del cuerpo, obrando sobre la cara, cuello y pecho, para lo cual el enfermo, sentado en una silla y apoyando los brazos cruzados sobre el respaldo, afirma en ellos la frente mirando el depósito de agua hirviente que tiene por delante, sobre su mismo asiento, cubriéndose por sobre la cabeza con una manta de lana.



Vapor a un brazo *Vapor a los pies* *Vapor a la cabeza*

Este baño obra como derivativo en las afecciones de la cabeza, del cuello y del pecho, siendo recomendable en inflamaciones de la garganta, tráquea (crup) y bronquios. Su duración será de 15 a 20 minutos, abrigándose en cama el enfermo una vez terminada la aplicación. Este vapor también puede tomarse en la misma cama, colocando sobre las piernas el

(1) Algún facultativo ha observado que mi Lavado de la Sangre diario al descansar el trabajo de los riñones, conduce a la atrofia de éstos, por aquello de que "órgano que no trabaja se atrofia". A esto respondo con mi experiencia de más de 25 años tomando diariamente este baño: después de cada ablución se desocupa la vejiga, lo que prueba la actividad general que despierta en el cuerpo esta aplicación.

depósito de vapor con el pecho descubierto. Terminado el baño se pasará un paño mojado en agua fría por la piel para secar la transpiración.

Fuera de las aplicaciones apuntadas, el vapor puede obrar parcialmente en las dolencias que afectan de preferencia un órgano determinado, como los oídos en las lesiones externas, especialmente cuando se trata de afecciones a la piel o a los huesos, tumores fríos y crónicos. En estos casos el vapor deberá ser de un cocimiento de limpiaplata, flores de árnica y fenogreco, sustancias que tienen propiedades purificadoras.

Enemas o lavativas

Estando toda dolencia caracterizada por un proceso febril del estómago e intestino y, dirigiéndose la curación a refrescar el interior del vientre, enemas o lavativas constituyen medios adecuados para conseguir este objeto.

El procedimiento consiste en introducir en el recto una cánula que, unida a un tubo de caucho, descarga de un depósito el agua natural que contiene. El agua a su temperatura natural es la más indicada para refrescar y hacer reaccionar el intestino.

En casos de fiebres rebeldes, acompañadas de estreñimiento, pueden hacerse dos y aun más lavativas cada 24 horas.

El efecto de estas lavativas es refrescante, descongestionante y purificador.

La cantidad de agua que se emplea en cada aplicación, variará desde una taza en una guagua hasta un litro en un adulto.

Para hacer más estimulante la acción de esta aplicación, podrá agregarse al agua una cucharada de aceite o glicerina o jugo de limón.

El cocimiento de la yerba conocida con el nombre de natri, favorece la acción refrescante de los lavados intestinales en fiebres altas.

El enfermo tomará el enema recostado sobre el lado derecho o izquierdo, según se quiera actuar en el intestino más o menos profundamente.

En casos rebeldes lo más eficaz es aplicar en el recto con sonda, medio litro de agua natural. Evacuada ésta, inmediatamente se aplica también con sonda, un litro más. A esto seguirá seguramente abundante descarga de excrementos, con lo que bajará la fiebre y se aliviará el enfermo.

El ayuno o dieta cruda de frutas será el complemento de esta aplicación que puede repetirse diariamente.

Resumen

Conviene siempre tener presente que en mi Doctrina Térmica no existen remedios, de manera que las aplicaciones de agua fría o vapor en combinación con ella, carecen de toda virtud curativa, porque ésta sólo reside en el sistema nervioso del individuo. La acción de los agentes vitales como aire, agua, luz, tierra y sol, solamente sirve para despertar y mantener la actividad defensiva y renovadora del organismo, que reside

en su sistema nervioso. A su vez, los nervios dependen de la calidad de la sangre que los nutre y purifica. Por fin, la sangre depende de la digestión que requiere temperatura normal en el aparato digestivo.

Debemos insistir que "la Naturaleza cura" o sea, restablece la normalidad funcional del organismo que es salud integral, siempre que coloquemos al cuerpo enfermo en "equilibrio térmico", es decir, con la misma temperatura en su piel que en el interior de su vientre.

Según esto, mi sistema restablece o conserva la salud de todo individuo, salvo el caso que esté envenenado con drogas, mutilado con cirugía o quemado con radium. Para alcanzar este objetivo, es necesario producir en el cuerpo fiebre curativa de la piel y combatir la fiebre destructiva de sus entrañas.

Para producir la fiebre curativa de la piel, disponemos de ortigaduras, frotaciones de agua fría, baños de aire frío, envoltura húmeda, chorros de agua fría parciales o totales, especialmente pitón y mi Lavado de la Sangre al vapor o al sol.

Para combatir la fiebre destructiva de las entrañas, tenemos: baños genitales, de tronco, fajados de barro alrededor de la cintura, cataplasma sobre todo el vientre y dieta cruda de frutas o ensaladas.

Por fin, enemas o lavativas, con agua natural refrescan también las entrañas y favorecen la evacuación de excrementos.

CAPITULO XXI

PLANTAS Y FRUTAS SALUTIFERAS

Conjuntamente con las plantas tratamos aquí de las frutas, porque ambos productos reúnen cualidades de alimento y "medicamento".

El orden de la naturaleza ha establecido que el reino mineral sirva al vegetal y éste al animal. El vegetal es, pues, el intermediario obligado entre el mineral y el animal, elaborando las sustancias que éste necesita para formar sus tejidos y cuerpo. Nuestra estructura orgánica es hecha de tierra y agua (barro) y, como la vida es el cambio orgánico o sea la renovación constante de nuestra materia, necesariamente debemos apelar a la tierra para mantener nuestra naturaleza material.

La planta es el laboratorio en que se acumulan y vitalizan las sustancias minerales que la tierra posee, o sea, es la tierra organizada y vitalizada y, en esta forma, es el alimento obligado del hombre. Los frutos de los árboles, como hemos visto, son además acumuladores de energías magnéticas, eléctricas y solares.

Las plantas las empleamos no como remedio, sino como estimulantes o calmantes de emergencia. La enfermedad tiene una causa interna y sólo puede desaparecer por obra de una fuerza interna también, la reacción orgánica. En este sentido, no hay remedios que posean virtud curativa, pues toda curación es obra de la fuerza vital del enfermo, la que se robustece mediante buena nutrición y activas eliminaciones de lo malsano, para lo cual es preciso colocar el cuerpo en equilibrio térmico, según mi doctrina.

La virtud benéfica de las plantas, reconocida y apreciada desde que el hombre existe en la tierra, se debe a sustancias estimulantes, calmantes, disolventes, purificadoras o de naturaleza no bien definida, que favorecen reacciones y purificación orgánica.

La Alopatía, no pudiendo negar las propiedades benéficas de las plantas, confiesa que se sirve de ellas, pero en forma concentrada, aprovechando sólo sus agentes activos, para lo cual las transforma en el laboratorio.

El resultado de este falso concepto, es que la planta desorganizada deja de ser el agente que la naturaleza ha puesto para bien del hombre y queda reducida a un producto aislado, más o menos tóxico, perjudicial casi siempre.

A pesar de los progresos de la química y de la fabricación de drogas de todas clases que se ofrecen al público con activa propaganda y nutrida literatura, la humanidad con una especie de instinto de conservación, si-

gue creyendo en el poder benéfico de las plantas y las busca con constante confianza.

El efecto en nuestro organismo de las plantas, generalmente es tan misterioso como todos los procesos que mantienen la vida. La acidez del estómago se calma rápidamente mascando hojas de encina o de lechuguilla; los gases son expulsados por el ajenjo y por las semillas de hinojo o del anís; los dolores estomacales desaparecen con la menta o la salvia; las hemorragias se cortan con la limpiaplata y, así por el estilo, estos modestos agentes naturales están siempre prestando al hombre importantes servicios.

Aunque muy interesante y útil es el estudio de todas las plantas, en este capítulo trataremos sólo de algunas de ellas, especialmente eficaces en su uso externo del cuerpo.

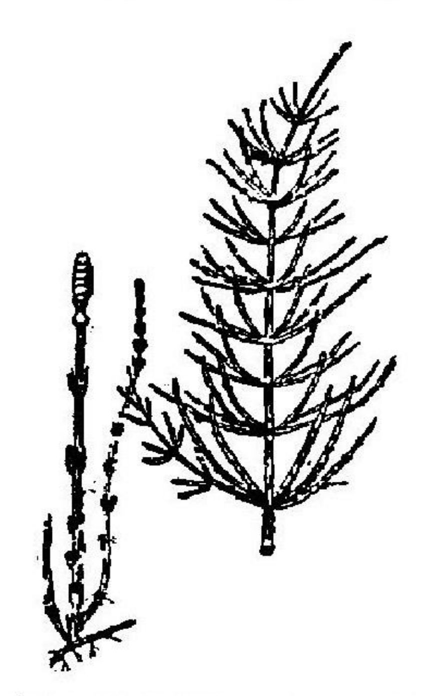
Pero hay que insistir que bastará con las aplicaciones externas de agua fría, compresas, envolturas, ortigaduras y cataplasmas de barro para restablecer el Equilibrio Térmico del cuerpo, alterado en todo enfermo, indispensable para su normalidad funcional, que es salud integral.

Cola de caballo o limpiaplata (Equisetum arvense)

(Purifica la sangre, limpia el estómago, hígado y riñones; detiene las hemorragias y cura heridas recientes y úlceras malignas.)

Tratamos en primer lugar esta planta, porque, sin duda es la más eficaz y tiene más valor. En algunas regiones del país, se la conoce con el nombre de *canutillo*. Existe otra especie que crece a orilla de los canales en forma de cabellos ásperos.

Prospera en terrenos arcillosos, pantanos, prados húmedos y a orillas de los ríos, pudiéndose recoger en cualquier época del año.



Cola de caballo o limpiaplata

Tiene muchísimas aplicaciones y se puede combinar con casi todas las otras plantas, aumentando así su eficacia extraordinaria. Puede usarse, no solamente el agua en que se ha hervido, sino también el vapor y la planta misma.

Su acción es purificadora en heridas y úlceras, derivativa en compresas y vapores y cicatrizante de lesiones, siendo un auxiliar valiosísimo para aliviar toda clase de dolencias, especialmente úlceras malignas.

Es asombrosa la facilidad con que cicatrizan las heridas, por antiguas que sean, lavándolas con el agua del cocimiento de la limpiaplata, que favorece la formación de tejidos nuevos, a la inversa de los "desinfectantes" que, por matar los microbios, matan las débiles células de los tejidos en formación, eternizando así el proceso curativo.

Dice el Padre Tadeo:

"Su acción es por demás prodigiosa y sería cuento de nunca acabar el querer traer a colación todas las curaciones, verdaderamente estupendas, efectuadas con sólo el auxilio de esta humilde hierbecilla.

"Hace ya algún tiempo, a un pobre muchachito se le cortó el dedo índice de la mano derecha, en una máquina aserradora, pero en tal forma, que el dedo quedó colgando por la base con sólo un pedacito de piel. Entonces quise ver hasta dónde llegaba la eficacia de la limpiaplata y tomando al niño por mi cuenta le entablillé el dedo y le fuí aplicando nada más que compresas de esta planta. A los pocos días, el dedo estaba perfectamente unido y se podía mover en todas direcciones, sin asomo siquiera de dolor.

"Otra vez, arranqué de las garras de la muerte con el vapor de esta planta a una persona que sufría fuerte hemorragia y estaba desahuciada de los médicos. Y así podría continuar la lista interminable de hechos admirables.

"Para las contusiones, hinchazones, heridas y llagas pútridas o cancerosas, es remedio excelente sobre toda ponderación, lavarlas con agua de limpiaplata y colocar sobre ellas compresas o cataplasmas de la misma planta. En las hemorragias nasales, no hay cosa mejor que aspirar por la nariz el vapor o el agua de esta hierba. Y en todos los trastornos, descomposiciones y vómitos de sangre, como también en los casos de fiebre, produce eficacísimo resultado el té de limpiaplata.

"Finalmente, para las enfermedades de los riñones, del hígado, bazo y vejiga, para las obstrucciones de las vías urinarias, para los cálculos, arenillas, almorranas, estancamientos de sangre, fetidez del aliento, purificación del estómago, cáncer, lupus y otras enfermedades cutáneas, se obtienen efectos segurísimos con el agua, el vapor o las compresas de la limpiaplata.

"Cuando se prepara esta planta, hay que hacerla hervir durante algunos minutos y la misma hierba puede servir para dos cocimientos."

Flores de heno o semillas de pasto miel

(En compresas calientes alivia los cólicos intestinales, hepáticos y renales, y también los dolores agudos de cualquiera clase que sean.)

Las flores de heno o en su lugar las semillas de pasto miel, aplicadas como cataplasmas calientes, tienen acción purificadora, calmante, resolutiva y derivativa, atrayendo a la piel la congestión localizada al interior del cuerpo, como en un cólico hepático o nefrítico.



Pasto miel

El pasto miel en Chile crece silvestre a orillas de los ríos y lugares húmedos, desde Talca al sur. Se recoge la semilla en verano y se guarda en sitio seco. La aplicación más común es en forma de cataplasma que se prepara en un saquito de tocuyo u osnaburgo, del tamaño que se desee.

relleno de las semillas en forma que, extendido, quede de un espesor de tres dedos, más o menos. Una vez cerrada la boca del saquito se hará hervir durante quince minutos, debiendo estrujarse en una silla de junco, comprimiéndola con una tapa de olla, para no quemarse las manos. Bien estrujado este saquito se aplica bien caliente, sin quemar, sobre la parte enferma, haciendo antes una frotación de agua fría local, cambiándolo previa frotación fría, cada 20 minutos, hasta que desaparezcan los dolores.

La aplicación descrita está indicada cuando se sienten dolores agudos del hígado, vejiga, riñones, espalda, etc. La misma semilla puede servir para tres cocimientos.

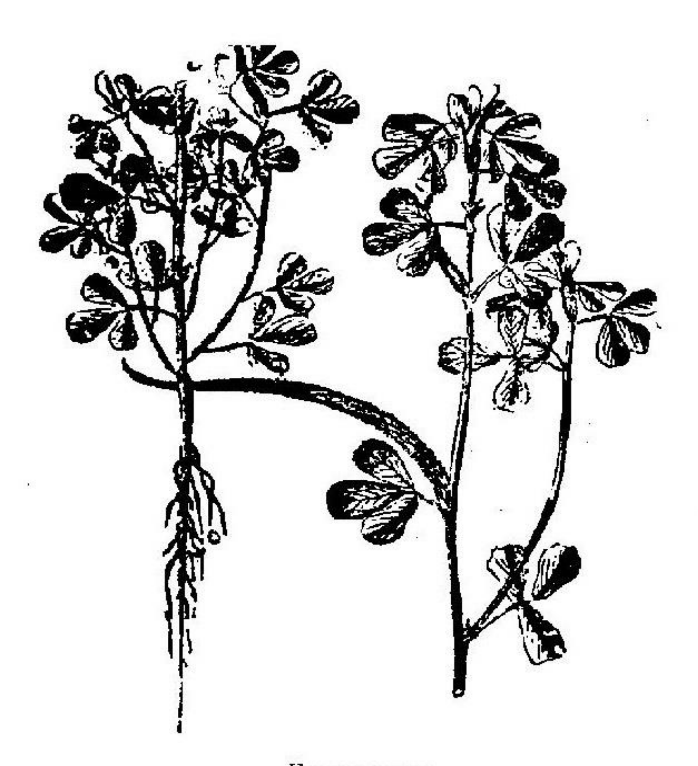
Las flores de heno, que tanto recomienda Kneipp, se obtienen de los residuos del heno, el concho que queda al retirar el pasto cosechado.

Toda dueña de casa previsora debe tener siempre listos 2 ó 4 saquitos de semillas de pasto miel para atender un caso urgente, como cólicos intestinales, hepáticos, nefríticos, dolores reumáticos, etc.

Linaza. — Semilla del lino que puede usarse como cataplasma en reemplazo de las semillas de pasto miel. También se usa en maceración para ingerirla como regulador del intestino.

Fenogreco (Trigonella Foenum Graecum)

(Reblandece, madura y extrae el pus y materias corrompidas de tumores, hinchazones, úlceras y llagas pútridas, tuberculosas y cancerosas.)



Fenogreco

Se conoce con el nombre de fenogreco la semilla de la alholva, planta anual que crece en clima templado. Sus flores son pequeñas, amarillas y blanquecinas, tallo algo ramoso y hojas trifoliadas. Sus semillas reducidas a polvo sirven para cataplasmas resolutivas. No hay mejor ni más eficaz remedio para reblandecer tumores o hinchazones y madurarlos. En las heridas pútridas, el fenogreco extrae todo el humor corrompido, impidiendo su cicatrización hasta que haya sido eliminada totalmente la materia malsana. Es así como el fenogreco impide la septicemia o envenenamiento de la sangre en ántrax que si se operan pueden llevar a la muerte al paciente.

El pasto miel tiene un efecto análogo, pero como atrae fuertemente la sangre hacia la superficie, no puede ser empleado en las llagas o úlceras, porque produciría hemorragias, inconveniente que no ofrece el fenogreco.

Para preparar la cataplasma de este polvo de olor *sui generis*, se hace de él una mazamorra en agua, la que se pone al calor del fuego dos o tres minutos, revolviendo hasta que adquiera la consistencia de una pomada. En lugar de agua natural para disolver el fenogreco, puede emplearse un poco de vinagre o cocimiento de limpiaplata, con lo que aumenta la eficacia de la cataplasma.

Con este admirable remedio, como lo llama el Padre Tadeo, se curan tumores, llagas tuberculosas, postemas cancerosas y gangrenosas. Es también excelente gargarismo para irritaciones y ardores de la garganta, para lo cual basta disolver una cucharada pequeña de polvo en una taza de agua. Al hervir este gargarismo se le puede añadir un poco de miel de abejas, con lo que aumenta la eficacia.

Ortiga común (Urtica Dioica)

(Sus picaduras sobre la piel producen una irritación que reemplaza a los vejigatorios y sinapismos, acción derivativa que la hace eficaz para combatir congestiones internas, dolores reumáticos y parálisis general o local.)

De esta planta existen dos clases: ortiga mayor o caballuna, que crece en verano y otoño, y la menor que abunda en invierno y especialmente en primavera.

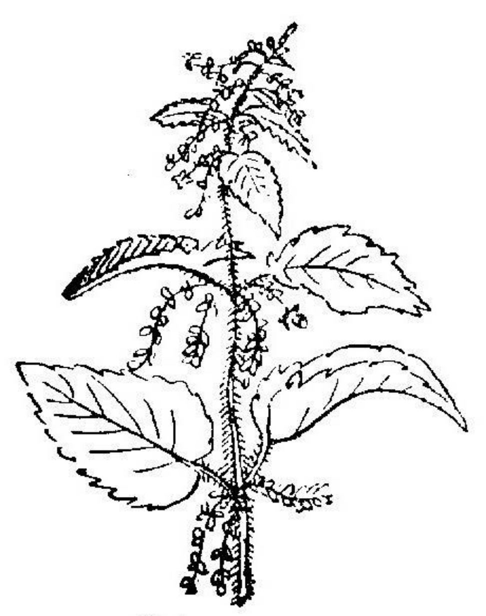
Como dice el Padre Tadeo, todos conocen esta humilde hierba que crece abundante en todas partes, pero no todos saben hasta dónde llega su virtud curativa, sobre todo en casos de reumatismo, como se verá al tratar de esa dolencia. La picazón característica de esta planta es producida por un jugo cáustico encerrado en los pelitos de sus hojas.

Ortigar la piel antes de las frotaciones es el medio más seguro de obtener una buena reacción. Esto se recomienda a las personas de piel anémica como ancianos, tísicos y asmáticos.

En pulmonía y broconeumonía, la ortigadura de todo el cuerpo seguida de frotación de agua fría cada hora, es recurso infalible para descongestionar los órganos respiratorios y restablecer rápidamente la salud de estos enfermos.

También en la parálisis y afecciones cerebrales, como meningitis, la ortigadura de todo el cuerpo del enfermo, cada hora, es recurso salvador.

Además de la común, tenemos la ortiga mayor o "caballuna", que es más eficaz en uso externo. Crece en verano y otoño en Santiago.



Ortiga mayor

Para purificar la sangre, especialmente en primavera, de esta planta se pueden consumir sus hojas cocidas o en tortilla como cualquier otra hortaliza. La infusión de hojas secas de ortiga es buena para disolver mucosidades del pecho y pulmones, y para limpiar el estómago de materias en él retenidas.

También es desinflamante de los bronquios y alivia las bronquitis crónicas, tomada en infusión.

FRUTAS

Aun cuando algo hemos dicho ya acerca de las frutas como alimento, expondremos aquí sus propiedades en beneficio de la salud.

En cada lugar y época del año, las frutas crudas constituyen el mejor alimento y medicamento para sanos y enfermos. La dieta de frutas crudas de la estación es la indicada para todo enfermo que guarde cama. Enumeramos las más conocidas y sus propiedades.

Aceitunas: Aumentan peso, combaten estreñimiento y cálculos biliares.

Albaricoques (damascos): Combaten obesidad y náuseas.

Almendras dulces: Forman carnes sanas y neutralizan acideces de la sangre.

Castañas: Alimenticias, activan el intestino y alivian los riñones.

Cerezas: Antiácidas, combaten indigestiones, anemia, gota y reumatismo.

Ciruelas: Estimulan el hígado e intestinos.
Dátiles: Aumentan calor orgánico y energía nerviosa.
Duraznos: Laxantes, diuréticos y alcalinos.
Frambuesa: Calma excitación nerviosa y purifica la sangre.
Fresas y frutillas: Refrescantes, diuréticas, laxantes y disolventes del ácido úrico.
Guindas ácidas: Alcalinizan la sangre.
Granadas: Antidiarreicas.
Chirimoyas: Muy nutritivas.
Higos y brevas: Tónicos, laxantes y purificadores del pecho y pulmón.
Caquis: Nutritivos y antidiarreicos.
Limones: Desinflamantes y purificadores.
Manzanas: Antiácidas, activan el hígado y disuelven el ácido úrico.
Melones: Nutritivos y laxantes.
Mosquetas: Fruto de rosas silvestres, son estomacales, diuréticas y purificadoras de la sangre.
Naranjas: Alcalinizan la sangre, activan el intestino y disuelven el ácido úrico.
Nísperos: Antiácidos, laxantes y anticatarrales.
Paltas: Combaten anemia y estreñimiento.
Pasas: Activan combustión orgánica, cerebro y riñón.
Plátanos: Alimenticios y laxantes.
Peras: Diuréticas y purificadoras de la sangre.
Sandías: Refrescantes y diuréticas.
Tomates: Laxantes y antiartríticos.
Uvas: Gran alimento, laxantes, diuréticas y calmantes.
Tunas: Refrescantes, laxantes y descongestionantes del hígado.

Cuajada, miel de abejas y purgantes

La *cuajada de leche* se prepara cortando la leche con vinagre o zumo de limón al calor del sol o de la cocina, sin cocerla y separándola del suero, para lo cual basta con colarla en un lienzo.

La cuajada se amasa con una cuchara en un plato o fuente hasta que adquiera la consistencia de una pomada, extendiéndose luego en un pedazo de lienzo en una capa de espesor de una pulgada. Se aplica fría directamente sobre la piel de la parte inflamada, envolviendo encima otro trapo que absorba el exceso de líquido y mantenga la cuajada en su lugar.

También el quesillo fresco, que se vende en el comercio, se presta para aplicarlo como cataplasma, amasándolo previamente como se acaba de explicar.

Preparada de este modo la cataplasma, al cabo de un cuarto de hora ha descongestionado la región inflamada y distribuído la sangre en todas direcciones, con lo que cesan el dolor y punzadas locales. Pocas veces hay necesidad de renovar la cataplasma, cuyo efecto dura 8 ó 10 horas.

En todo proceso inflamatorio y congestivo, como el barro, la cuajada es recurso seguro para combatir estos estados. Su eficacia es sorprendente

en inflamaciones de los ojos y garganta, consiguiéndose con ella descongestionar los tejidos, lo que con el hielo nunca se obtiene, pues el frío de éste retiene la sangre, paralizando su circulación.

Este *ungüento* caseiforme puede aplicarse también a úlceras, quemaduras, abscesos, articulaciones doloridas y especialmente a los ojos, víctimas de algún accidente.

Miel de abejas. — También la *miel* es desinflamante y purificadora, siendo al mismo tiempo alimento energético de gran importancia.

Además de las propiedades que para los ojos posee la miel, ésta se manifiesta especialmente en afecciones de la garganta.

En lugar del azúcar que se vende en el comercio, producto artificial y de difícil digestión, debiera siempre usarse miel para endulzar bebidas o comidas.

Las personas que no toleran la miel cruda pueden consumirla cocida, a veces más fácil de digerir.

Purgantes. — Caracterizándose el estado de enfermo por desarreglo funcional del organismo debido a desequilibrio térmico del cuerpo, el restablecimiento de la salud debe dirigirse siempre y en todo caso a refrescar el interior del vientre y congestionar la piel y extremidades del sujeto. Pues bien, purgantes y laxantes, actuando por irritación de las mucosas del tubo digestivo, las congestionan y afiebran, agravando así el desarreglo funcional del organismo, aun cuando pasajeramente ofrezcan alivio. Después de tomado un purgante enérgico, cualquiera puede constatar la sed característica de la inflamación interior, vale decir, de la fiebre interna. Una vez más, se ve aquí que las curas se realizan mejor por fuera que por dentro.

Como laxante eficaz e inofensivo, recomiendo ingerir en ayunas dos cucharadas de linaza entera, remojada en agua natural desde la noche anterior, junto con 4 ó 6 ciruelas secas tajadas. Se traga el agua con las semillas sin mascarlas y se comen las ciruelas. Puede usarse toda la vida sin ningún inconveniente y gran ventaja en personas estreñidas.

CAPITULO XXII

INDICACIONES Y ADVERTENCIAS

Según mi Doctrina Térmica, la higiene debe procurar mantener el equilibrio de la temperatura interna y externa del cuerpo y restablecer dicho equilibrio siempre alterado en todo enfermo, se dirigirá el tratamiento curativo o sea el régimen conducente a restablecer la normalidad funcional del organismo que es salud integral. Porque es preciso que el lector se dé cuenta de que, según mi doctrina, no es posible "curar" enfermedades sino restablecer y mantener la salud. De aquí la diferencia entre la Medicina y mi Sistema. Aquélla se dirige a la "enfermedad" y "mi régimen de salud" tiene por finalidad ésta, que es normalidad funcional del organismo que sólo puede existir con Equilibrio Térmico del mismo.

En mi Doctrina Térmica no existe diagnóstico de enfermedades, no se dan remedios y tampoco se cura: sólo se normaliza funciones orgánicas mediante Equilibrio Térmico del cuerpo, de acuerdo con las revelaciones del iris de los ojos del sujeto.

Más de una vez hemos oído decir a algún facultativo: también nosotros buscamos en la nutrición adecuada la vuelta a la salud de los enfermos, recomendándoles régimen vegetariano. Mi respuesta ha sido: pero, ¿qué sacan ustedes con prescribir alimentos adecuados si éstos se corrompen en el vientre afiebrado del enfermo?

Mientras no se quiera comprender que la condición fundamental de una buena digestión depende de la normal temperatura intestinal, existirán dolencias incurables.

El baño frío se prohibe a enfermos del corazón, porque se ignora la forma adecuada de aplicar el agua fresca sin producir trastornos cardíacos.

El baño de vapor se considera peligroso porque tampoco se conoce su conveniente aplicación como es recomendado en mi Lavado de la Sangre.

Tomando el vapor de cajón combinado con abluciones de agua fría cada 3 ó 4 minutos, puede decirse que no tiene contraindicaciones. Este baño constituye verdadero lavado de la sangre y es una aplicación salvadora según larga experiencia del autor de estas líneas y con la cual ha obtenido los mejores éxitos.

Como se ha dicho, este baño constituye recurso eficaz para purificar la sangre y activar su circulación, por tanto su empleo alivia el corazón, siempre afectado por materias tóxicas que alteran la normal composición y circulación del flúido vital. Conviene que el lector sepa que la medicina profesional es incapaz de purificar y normalizar la circulación de la sangre de todo enfermo, objetivo que sólo se obtiene con mi Doctrina Térmica.

Las frutas crudas, que constituyen el mejor alimento y medicina del hombre, por la medicina profesional han sido consideradas dañinas por las reacciones salvadoras que producen en enfermos crónicos con diarreas que los purifican. Pues bien, esas diarreas desaparecen con fruta cruda y cataplasma de barro sobre todo el vientre. Prefiérase en estos casos fruta ácida o no bien madura.

No basta, pues, aplicar nuestros principios para obtener resultado conveniente, sino que es menester saber aplicarlos e interpretar racionalmente sus efectos.

El enfermo que inicia mi régimen de salud, palpando sus ventajas, con frecuencia se deja llevar de cierto pesimismo porque no obtiene fulminantes resultados, olvidándose de que *la Naturaleza nada hace a saltos* y quien va lento, va seguro.

Un síntoma favorable, generalmente mal interpretado al comienzo de mi tratamiento, es la depresión de fuerzas que se apodera del enfermo. Éste suele sentir ganas de reposar y dormir a toda hora. No falta entonces el observador superficial que habla de "debilitamiento". Según éste, el enfermo está perdiendo sus fuerzas, porque se le han quitado los alimentos fortificantes (?), como se considera la leche, huevos, carnes, su caldo o jugo, remplazándolos por frutas y semillas de árboles o vegetales de la época.

Este decaimiento de fuerzas que suele presentarse en los primeros días del régimen térmico, se debe a la ausencia del estímulo que ofrecían los tóxicos que abandonan el cuerpo.

El desgaste constante de las reservas vitales que origina el latigazo de los tóxicos, eliminados éstos, lleva al organismo al reposo necesario para recuperarse del gasto anticipado de sus energías defensivas. Se comprende entonces, que la crisis que nos ocupa, lejos de calificarse de "debilitamiento" debe designarse con el nombre de "recuperamiento".

Los enfermos piden tónicos para restaurar sus fuerzas, olvidando que el mejor tónico lo constituye una buena digestión.

Flujos vaginales y uretrales, erupciones de la piel, supuraciones, romadizos, diarreas, punzadas, dolores, comezones y otros síntomas agudos que aparecen en enfermos crónicos, a los pocos días de iniciado mi sistema, son manifestaciones favorables que prometen seguro y completo restablecimiento de la salud.

Mientras la medicina medicamentosa pretende curar suprimiendo los síntomas agudos que constituyen defensas de la naturaleza, la práctica de mi doctrina térmica despierta estas defensas, activando los síntomas agudos, único medio que posee el organismo enfermo para librarse de las impurezas que alteran su normal funcionamiento. De aquí que las dolencias crónicas se hacen agudas para desaparecer definitivamente.

Las temibles *complicaciones* que agravan a los enfermos hasta terminar con su vida, son consecuencia del afán de combatir y sofocar los síntomas agudos con medicamentos, radium e intervenciones quirúrgicas que suprimen defensas orgánicas que actuaban en el "síntoma". Si para con-

cluir con los ratones, en lugar de atraerlos al exterior tapamos sus cuevas, romperán por otras partes, agravando el perjuicio.

Generalmente se cree que mi doctrina térmica requiere largo tiempo para obtener curaciones. Este es un error, siendo sorprendente la rapidez con que reaccionan organismos que no han soportado tratamiento medicamentoso, radiológico o quirúrgico. Son los enfermos que han acumulado en su sangre inyecciones, sueros, vacunas, drogas y tónicos los más rebeldes a sanar, porque la potencia vital, único agente curativo que posee el hombre, está adormecida y debilitada por intoxicación mayor o menor. También la obra de la cirugía generalmente imposibilita el restablecimiento de la salud, porque no es posible normalizar el funcionamiento de un organismo que ha sido mutilado. Lo mismo afirmo respecto del radium, rayos X y otros recursos de Laboratorio. Tanto el veneno como el bisturí y el fuego son agentes de muerte y no de vida.

Según mi doctrina, se restablece o mantiene la *salud* en lugar de combatirse *enfermedades,* fenómeno negativo éste que se pretende presentar con personalidad positiva en su origen cuando sólo es efecto de desarreglo funcional del organismo.

Repito, mi sistema se dirige a restablecer la normalidad digestiva y eliminadora del cuerpo, con lo cual íntegramente se normalizará y regenerará el organismo entero. "Medicina quita dolores" es la que, actuando con medicamentos, combate microbios y síntomas, desentendiéndose del *funcionamiento orgánico,* que es el verdadero fin que interesa realizar.

Se dice que mi sistema de equilibrio térmico es difícil y exige sacrificios y tiempo. A esto respondo que todo lo que vale algo en la vida requiere esfuerzos y constancia y, por supuesto la salud no escapa a la ley del esfuerzo (1).

Los favorables resultados de mi régimen se obtendrán según se trate de afecciones agudas o crónicas. Siempre que el enfermo no haya sido envenenado con productos de farmacia o mutiladas sus entrañas, por regla general en ocho días, obtendrá su restablecimiento en dolencias agudas. Con la condición indicada, los enfermos crónicos se verán libres de sus males en 4 ó 6 semanas, salvo excepciones. En todo caso mi "Régimen de Salud" que va más adelante puede seguirse indefinidamente porque está destinado a vivir sano permanentemente quien lo practique.

Según mi Doctrina, la salud no se conquista. Ella se cultiva cada día mediante el equilibrio térmico del cuerpo.

Para obtener éxito

La Salud, que es la normalidad funcional del organismo, es el estado normal en los seres que cumplen con la Ley Natural. El hombre civilizado encara el problema de la falta de Salud como consecuencia de sus propios

(1) "Comerás el pan con el sudor de tu frente" es la ley de la vida. Pero el pan no es sólo el alimento del cuerpo sino también la virtud y la salud.

Se sacrifica el hombre cada día para enriquecerse; se sacrifica para santificarse y tiene también que sacrificarse diariamente para recuperar o conservar su salud.

errores de vida que lo hacen desequilibrar la temperatura de su cuerpo. El hombre enfermo para volver a disfrutar de Salud o vuelve al cumplimiento estricto de la Ley Natural o bien se vale del adecuado uso de los agentes naturales de vida aplicando el criterio de la Doctrina Térmica Lezaeta, no tiene otro camino.

Todo enfermo debe tener en cuenta que el éxito del tratamiento térmico sólo es posible observando las siguientes condiciones:

1º) *Que se recurra al tratamiento oportunamente:* A los primeros síntomas del desarreglo funcional debe aplicarse el tratamiento integral, sin pérdida de tiempo. Si el enfermo ha incorporado a su sangre medicamentos, drogas, inyecciones o antibióticos, la posibilidad de restablecimiento es menor cuanto mayor haya sido el volumen y toxicidad de dichos venenos. Así también las aplicaciones de agentes naturales serán oportunas y efectivas en un cuerpo que conserve su integridad orgánica y física. La extirpación anterior o actual de uno o más órganos aleja toda posibilidad de restablecimiento funcional. Mientras más vital sea el órgano intervenido o extirpado más inoportuno es el momento de recurrir a la Doctrina Térmica en busca de Salud. El uso de la electricidad, rayos X, radium o cualquier otro agente mortífero deja al enfermo definitivamente al margen de la normalidad funcional de su cuerpo.

2º) *Que el tratamiento sea de intensidad adecuada a cada caso,* para lo cual debe tenerse presente la edad, sexo, ocupación, etc. El iris de los ojos y el pulso son los mejores guías para indicar la intensidad de las aplicaciones de los agentes naturales. De aquí que muchos fracasarán al prescindir de la Doctrina Térmica y actuar con criterio curandero.

3º) *Que las aplicaciones sean bien hechas y que se consiga el objetivo que siempre es equilibrar las temperaturas del cuerpo.* El uso de los agentes naturales es delicado, pues no son específicos, ya que hecha su aplicación no producen necesariamente un determinado efecto, sino que la reacción depende de determinadas circunstancias y factores personales. Así la reacción benéfica de calor que produce una ablución de agua fría depende del estado de calor del cuerpo sobre el cual se aplica y de los cuidados posteriores, como ejercicio o abrigo, que se le proporcionen. No se conseguirá tampoco en un enfermo ningún beneficio si no se logra, como condición previa, el equilibrio térmico que permita la normalidad funcional.

4º) *Que el tratamiento se practique con constancia,* teniendo presente que es un Régimen de Salud y no un agente para sofocar síntomas o manifestaciones morbosas.

5º) *Que las reacciones del organismo y los efectos del tratamiento se interpreten racionalmente,* no olvidando que el organismo humano está regido por las leyes naturales y que siempre reacciona en beneficio propio. Debe también tenerse presente que la Naturaleza tiene sus plazos, por eso se debe dejarla actuar, en la seguridad de que lo que no hace la Naturaleza no lo hace nadie.

Cómo controlar la curación

Es frecuente que aun personas entusiastas de mi sistema recurran al facultativo para conocer el "diagnóstico", o sea el nombre del mal que sufre el enfermo (1). La gente cree que es necesario saber si se trata de pulmonía o de apendicitis para aplicar convenientemente mi régimen de salud. Es éste un error fundado en el criterio médico curandero. Como se ha repetido, según mi doctrina no hay dolencias de naturaleza diversa, sino sólo existen "enfermos" o sea, organismos faltos de salud en grado variable. De aquí que mi sistema nada tiene que ver con sofocar síntomas tales o cuales, sino que él se dirige a normalizar totalmente el funcionamiento de la máquina humana, mediante buenas digestiones y actividad eliminadora de la piel del enfermo. Como esta "normalidad funcional" sólo es posible obtenerla en el cuerpo con equilibrio de sus temperaturas interna y externa, en todo caso mi "régimen de salud" se dirige a producir "fiebre curativa" en la piel del sujeto y a combatir la "fiebre destructiva" de sus entrañas, revelada siempre por el iris de sus ojos y aun su pulso. Colocado así el organismo en equilibrio térmico restablecerá su normalidad funcional que es salud integral.

Restableciendo la función digestiva recobrará su salud cualquier enfermo porque no "existe enfermo con buena digestión, ni persona sana con mala digestión", como se ha explicado.

Como la digestión sana, ante todo, requiere temperatura normal en el aparato digestivo y, a su vez ésta va unida a calor también normal sobre la piel, restableciendo el Equilibrio Térmico del cuerpo se conseguirá normalizar sus funciones digestiva y eliminadoras. Investigando, pues, cómo se realizan estas funciones, se obtendrá la demostración del camino que sigue la cura, o sea el restablecimiento de la normalidad funcional del cuerpo alterado en su salud.

Observando el pulso y evacuaciones intestinales del enfermo tendremos el control del proceso restaurador.

A medida que las pulsaciones en un adulto se acercan a 70 por minuto, podemos estar ciertos de que la temperatura interior de su cuerpo lleva camino de normalizarse. La vuelta del calor a la piel y extremidades revela que baja la fiebre interna, verdadero enemigo que es preciso combatir sin descanso día y noche.

Si el intestino diariamente se descarga con abundancia mañana y tarde, tendremos comprobada la buena eliminación intestinal, medio indispensable para restablecer la salud integral del cuerpo.

Pero, como no basta *eliminar* bien para tener buena digestión, único camino que conduce a la salud, también es preciso conseguir buena *elaboración digestiva*. Excrementos abundantes, compactos, color bronceado y libres de olor malsano, nos demostrarán que el organismo ha aprovechado

(1) Esto hace recordar el caso de la fábula de dos conejos que en lugar de huir de los perros perseguidores perdieron la vida por discutir si eran galgos o podencos.

debidamente los alimentos ingeridos y que con ellos la sangre ha incorporado elementos adecuados a la salud integral de él.

A la inversa, excrementos escasos, diarreicos o endurecidos, de color oscuro y olor fétido nos demostrarán existencia de putrefacciones intestinales, fuente de desnutrición e intoxicación del enfermo, por efecto de su fiebre interna.

Mayor resistencia al frío con calor en la superficie del cuerpo y sus extremidades, como también facilidad para transpirar, nos revelará que se normalizan las importantes funciones de la piel, siempre más o menos inactiva en todo enfermo.

Erupciones cutáneas, flujos, fístulas y otros procesos supurativos, revelan activa defensa orgánica y eliminaciones salvadoras.

Aumento de tos, desgarros y orina cargada, demuestran expulsión de materias nocivas al organismo.

La vuelta del hambre significa restablecimiento de la capacidad digestiva, antes debilitada por fiebre interna, siempre causa de inapetencia.

Pérdida de carnes y de peso durante el tratamiento, manifiesta activa eliminación de materias extrañas a los tejidos vivos del cuerpo. Este síntoma no debe alarmar al enfermo, porque más vale la calidad que el peso y el volumen. No olvidemos que el organismo sólo elimina lo que le perjudica, jamás lo que necesita.

Dolores, punzadas, ardores, comezones y molestias análogas, siguiendo el Régimen de Salud de este libro, revelan acción y defensa orgánica que remueve materias morbosas que van a ser expulsadas.

Cualquiera que sea, pues, el nombre o manifestación de las dolencias de un enfermo, el proceso morboso desaparecerá por regeneración de su sangre, mediante buenas digestiones y activa eliminación cutánea. Para conseguir esta normalidad funcional del organismo, como hemos visto, es preciso restablecer el equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo afectado.

Todo lo dicho sólo puede ser dirigido y controlado por la propia persona interesada, sin intervención extraña, salvo excepciones. Tengamos siempre presente que la salud no se obtiene por mano ajena, ni menos con drogas o agentes de laboratorio. De aquí que la voluntad y comprensión del enfermo es el primer agente de su salud.

Por fin, en el curso del tratamiento, la salud tendrá avances y retrocesos que no deben alarmar, porque sólo se llega a la normalidad por etapas. Así ocurre en la Naturaleza: del invierno no se pasa inmediatamente al verano, es preciso soportar antes las variaciones de la primavera.

Terminamos este capítulo, presentando un modelo de tratamiento para enfermo crónico adulto. Siguiendo este régimen podrá restablecer su salud cualquier persona que la haya perdido y también ella se mantendrá sana mientras lo practique. Todas las aplicaciones que vamos a prescribir se dirigen —no a *curar*— sino a *normalizar* la digestión y las eliminaciones colocando cada día el cuerpo en Equilibrio Térmico.

Régimen de salud

Los consejos que se indican en este párrafo tienen por objeto mantener la salud de la persona que los practique y también sirven para restablecerla si ella se ha alterado. Éstos se seguirán cada día, con pequeñas variaciones según sea verano o invierno.

Este régimen puede seguirse indefinidamente en cualquier clima, estando en pie el sujeto. En cama se observarán las instrucciones que se indican en el párrafo titulado Primeros Auxilios y que va en la segunda parte de este texto.

Al despertar, cualquiera que sea la edad del sujeto, se aplicará frotación de agua fría a todo su cuerpo, vistiéndose sin secarse o volviendo así a la cama para reaccionar hasta que pase la humedad.

Respiraciones profundas y ejercicio al aire libre, con ascensión de cerros, si es posible.

Antes de mediodía, los adultos de más de 40 años tomarán mi Lavado de Sangre al vapor o al sol, si es posible diariamente. Los niños en su lugar, aplicarán paquete largo una o dos veces por semana, a lo menos, como preservativo, y mejor baño de sol en buen tiempo.

También son recomendables los chorros parciales, alternándolos para equilibrar la circulación sanguínea.

En la tarde, chorro de pitón, especialmente agradable en verano para adultos. Los niños tendrán suficiente con una ablución fría si transpiran o sienten malestar.

El baño genital de 15 a 30 minutos está indicado a esta hora para enfermos de ambos sexos, especialmente si hay malestar a la cabeza o vientre.

Por fin, el baño de Just en la tina del tocador es especialmente refrescante y vitalizador para todos.

Dormir con cataplasma de barro sobre todo el vientre si hay estreñimiento, gases, excrementos diarreicos o de mal olor. Como práctica preventiva, o si no es posible el barro, faja derivativa o compresa abdominal para mantenerla durante el sueño, con piel y pies calientes.

No comer sin hambre. No existiendo ésta sólo podrá comerse crudo: frutas o ensaladas.

Desayuno y *once*, solamente fruta cruda de la estación o seca si no hay fresca. A falta de ésta, un plato de quaker crudo remojado en agua fría 20 o más minutos y endulzando con miel o fruta dulce como pasas de uva o plátanos.

A mediodía, *almuerzo*, libre si hay hambre, prefiriendo ensaladas con aceitunas o huevo duro picadito, hortalizas de la época con nueces o poca carne cocida; cochayuyo o luche; tortilla de verdura o ésta revuelta con huevo; quesillo fresco; poco pan y mejor completo o tostado. Evitar embutidos, frituras y aliños como pimienta o mostaza. Si hay costumbre una copa de vino no hace mal practicando mi Lavado de Sangre.

A la caída del sol, *comida*: si hay hambre se puede comer como al

almuerzo, pero menos cantidad; generalmente bastará alguna ensalada o un poco de fruta cruda.

El pan es mejor de todo trigo —integral— o tostado, para evitar que estriña.

Comer pausadamente y bien masticado. Las comidas apresuradas son indigestas.

Evitar dulces, conservas, leche, queso viejo, huevos blandos, y caldo o jugo de carne. No fumar, o sólo después de almuerzo.

Dormir con ventana abierta o, al menos el tragaluz, aun en invierno.

De modo especial, a sano o enfermo que esté en pie, se recomienda ejercicio físico diario, moderado y al aire libre. Evitar permanecer en cama durante el día.

A sanos y enfermos les será muy beneficioso dejar un día cada semana para comer sólo fruta cruda, como único alimento, a la hora y en la cantidad que desee y mejor sin mezclar frutas diferentes.

Si hay estreñimiento, diariamente en ayunas o en la noche se ingerirán dos cucharadas grandes de linaza entera en maceración desde la noche anterior con agua natural junto con 4 ó 6 ciruelas. Puede practicarse indefinidamente esta toma que jamás irrita y es buen alimento.

Si no ha habido evacuación en el día, antes de dormir se aplicará lavativa con agua fría para descargar el vientre.

No han faltado críticos que dicen: Lezaeta tiene una "receta" standard para todos los enfermos, siendo que cada organismo tiene necesidades propias. A esto respondo: La necesidad común a todo enfermo es "restablecer" su salud, vale decir, su normalidad funcional y, como ésta sólo puede existir con equilibrio térmico del cuerpo, este objetivo tiene que ser siempre el que se precisa realizar.

Se objeta: ¿Cómo se va a curar tuberculosis, sífilis, o expulsar un tumor con "agüita fría"? Contesto: es que no se trata de "curar" sino de "normalizar" digestión y eliminaciones mediante actividad nerviosa y circulatoria despertada por conflicto térmico con el frío del agua.

Mi sistema, pues, en todo enfermo procura siempre producir fiebre curativa en su piel y refrescar sus entrañas para así restablecer su digestión y activar sus eliminaciones. Este equilibrio térmico es siempre el objetivo por realizar para lo cual los medios son siempre los mismos, variando sólo su intensidad según el caso. De aquí que en este texto sólo se prescriben dos regímenes, uno para persona en pie, Capítulo XXII, y otro para enfermos en cama, en la 2ª Parte.

Se me preguntará: ¿Cuánto tiempo debe practicarse este Régimen de Salud? Contesto con esta otra pregunta: ¿Cuánto tiempo un chófer deberá cuidar su máquina?

Por fin, no olvidemos que sólo se muere de "falta de salud".

Termino esta materia llamando la atención del lector al concepto de Kuhne: "Se curan todas las enfermedades, pero no todos los enfermos".

En efecto, hay enfermos en descomposición orgánica, incapaces ya de reacción salvadora, aun cuando pasajeramente consigan mejoría con mi Ré-

gimen de Salud. En estos casos la fuerza vital está adormecida por intoxicación intestinal muy crónica, generalmente agravada por envenenamiento de inyecciones, sueros, vacunas y, peor aún, si ha intervenido el radium o la cirugía en las entrañas del enfermo.

Inocencia o penitencia

Así como la salud espiritual se posee con inocencia o penitencia, también la salud del cuerpo se poseerá con una vida a tono con la Ley Natural, especialmente en lo referente a alimentación, o mediante la penitencia de expulsar diariamente las impurezas provenientes del desarreglo funcional del organismo mediante mi Lavado de la Sangre o por supuraciones, erupciones y otras molestias. Haciendo la penitencia de tomar diariamente este baño, verdadero purificador del flúido vital, se puede ser más liberal en la alimentación. Si se introduce en el cuerpo materias extrañas y cada día ellas se expulsan por los millones de poros de la piel, es claro que la salud nada sufrirá. La piel es un órgano maravilloso que mientras más se trabaja mejor se desempeña, a la inversa de lo que ocurre con todos los demás órganos internos de nuestro cuerpo, que el excesivo trabajo los congestiona, debilita y degenera.

Suele afirmarse que mi Lavado de Sangre diario debilita, porque extrae del cuerpo sustancias orgánicas necesarias a su economía. Este es un error, porque el baño de transpiración alternado con abluciones frías nada extrae. Con él sólo se coloca al organismo en situación de activar sus funciones y expulsar por sí mismo materias extrañas que lo perjudican, en ningún caso pueden expulsarse elementos vivos del cuerpo.

Como se ha dicho, mi sistema constituye un "artificialismo" destinado a combatir el artificialismo de la vida "civilizada". La Medicina también es un artificialismo, pero ésta se dirige a la enfermedad, en lugar de procurar la normalidad funcional del organismo, como lo hace mi Doctrina Térmica.

Por fin, llámese la dolencia sífilis, tuberculosis, asma, diabetes, cáncer, etc., siempre que no haya intoxicación medicamentosa o lesiones quirúrgicas, todo mal pierde su fuerza y deja de ser una amenaza para la vida del individuo que con constancia sigue mi régimen de salud referido.

Termino este capítulo llamando la atención del lector al error que significa pretender restablecer la salud de un enfermo crónico observando sólo ayuno o régimen de alimentación purificador como es el de frutas o ensaladas crudas. No olvidemos que el mejor alimento se corrompe en un aparato digestivo afiebrado. De aquí la necesidad primordial de combatir la fiebre interna común a todo enfermo en grado variable, como sabemos.

En todo enfermo crónico hay dos problemas que resolver: 1º restablecer su digestión y 2º remover y eliminar todas las impurezas acumuladas en su cuerpo a través de años de desarreglos de su nutrición, esto sin con-

tar intoxicaciones medicamentosas tan frecuentes en estos tiempos de reinado de la Penicilina, Estreptomicina y otras drogas "milagrosas".

Por fin, tengamos siempre presente que la salud no se conquista, hay que cultivarla cada día mediante el Equilibrio Térmico del cuerpo. Porque el hombre afiebra diariamente sus entrañas con la cocina y enfría su piel con abrigos inadecuados.

CAPITULO XXIII

CASOS DE CURACION (1)

Siendo el propósito de este libro enseñar el camino de la salud sin recurrir a médicos, medicamentos ni intervenciones quirúrgicas, en este capítulo se exponen notables curaciones realizadas mediante la práctica de mi Doctrina Térmica, cuando la medicina facultativa ya había fracasado.

Tumor cerebral que no existía

El niño de 7 años, E. M., hijo de un hotelero de esta capital, llevaba 22 días de cama, víctima de terribles dolores de cabeza y supuración del oído derecho.

Atendido por famosos especialistas, infructuosamente soportó punciones, aplicaciones de diatermia, rayo luz solux, lavados desinfectantes, tónicos e inyecciones.

El examen por los rayos X, según los facultativos, reveló la existencia de un tumor al cerebro, con lesión del hueso.

Fracasados los tratamientos ya referidos, como último recurso se resolvió la intervención quirúrgica con abertura del cráneo.

Acordada la operación para un día lunes, fué solicitada mi opinión sobre este caso, el día viernes anterior. Por el iris de los ojos del enfermito, comprobé el error de los facultativos guiados por los rayos X. No existía ni tumor ni lesión del hueso. Había solamente una inflamación local con abundante acumulación de materia purulenta y cuyo origen estaba en el aparato digestivo en fermentación pútrida.

Siguiendo mis indicaciones se combatió la fiebre del interior del vientre y también la local de la inflamación del oído, con tan buen resultado que, cuando los facultativos se reunieron en junta el domingo, con gran sorpresa constataron la desaparición de los dolores y de la fiebre del niño. "¡No creemos en milagros!" fueron sus palabras a la vista de un cambio tan radical y en tan breve tiempo.

Durante veinte días tuvieron en observación al niño, porque no podían comprender que pudiese librarse de la intervención quirúrgica, tratán-

(1) Véase mi obrita *La Salud sin Médico*, donde el lector encontrará más de cien casos de enfermos desahuciados, salvados con mi sistema. Cada caso viene con nombre y domicilio de la persona sana para que el interesado pueda obtener de ella los datos que necesite. Léase también la revista "Mi Salud", que publica periódicamente los más notables casos de curación.

dose de un proceso destructivo del hueso, claramente comprobado por los rayos X.

Sin embargo, el niño no volvió a sufrir su mal y veinte años después, es hoy joven sano y vigoroso.

Hernia descubierta por los rayos X y desmentida por el iris

El señor M. G., comerciante español de esta capital, fué condenado a una peligrosa intervención quirúrgica destinada a eliminar una hernia diafragmática que, según los facultativos, había sido denunciada por repetidos exámenes con rayos X.

Precisada así la lesión del tabique que separa la cavidad torácica de la abdominal, se consideró inevitable la operación correspondiente.

A última hora y por consejo de amigos, el enfermo solicitó ser observado por el autor de estas líneas. El examen del iris de sus ojos no reveló lesión del diafragma que denunciaban los rayos X, y así lo hice saber al interesado.

Trabajo costó convencerlo para que aceptase mi opinión y adoptara mi tratamiento. Pues bien, sometido a éste, al cabo de cuatro semanas el enfermo se vió libre de sus dolencias.

Dos años después he tenido el agrado de ver gozando de perfecta salud a quien estuvo expuesto a soportar la operación de una supuesta hernia diafragmática denunciada por los rayos X.

Tumor uterino

La señora S. R. de A. de S. F., iba a ser operada de tumor interior. Solicitada mi opinión, aconsejé a la enferma evitar la intervención quirúrgica, prescribiéndole tratamiento destinado a descongestionar profundamente el interior de su vientre y dirigido también a activar la circulación sanguínea en su piel.

A las seis semanas de seguir las prescripciones aludidas, la enferma se sintió con fuertes dolores y malestar general, viéndose obligada a llamar en su auxilio al doctor M.

Obedeciendo el llamado, este facultativo se dispuso a hacer un examen del vientre de la enferma cuando, con gran sorpresa, no tuvo más trabajo que recibir en sus manos un tumor duro y del tamaño de la cabeza de un niño recién nacido, que el organismo expulsaba por su propia cuenta.

Después de un año de este acontecimiento he recibido la visita de esta señora ahora sana, después de librarse de un tumor sin intervención del bisturí.

Graves consecuencias de la gripe descuidada

N. C. C., de Renca, 26 años de edad, fué víctima de una gripe que descuidó. Pasada una semana este joven ya no pudo moverse en la cama. Alta fiebre interna produjo mortal enfriamiento del exterior de su cuerpo. Mientras pies y manos se presentaban casi helados, la congestión del interior de su pecho, vientre y cabeza aumentaba por momentos.

Pulmones, hígado, riñones, corazón y cerebro fueron víctimas de grave congestión que progresivamente debilitaba sus funciones tan importantes. Paralizado el intestino, retenida la orina y perdido el conocimiento, por momentos se esperaba la muerte del enfermo.

En estas circunstancias fué solicitada mi intervención. Observando el pulso rápido y débil y el iris de los ojos del paciente, comprobé el gravísimo desequilibrio térmico y circulatorio de que era víctima.

Para favorecer una reacción salvadora, era preciso descongestionar los órganos internos, incapacitados para funcionar libremente por la plétora sanguínea inmovilizada en pecho, vientre y cabeza.

Como el cuerpo estaba exteriormente frío, era preciso actuar con vapor sobre la piel; pero, como el corazón estaba muy agitado y débil, no se podía aplicar vapor general. Resolví entonces, llevar a las extremidades la plétora sanguínea del interior del cuerpo. A este fin, las pantorrillas y pies, como también los antebrazos y manos del enfermo, se envolvieron en saquitos de semillas de pasto miel, calientes y estrujados, haciendo previamente frotación entera de agua fría.

Con tan sencillas aplicaciones, se había restablecido el equilibrio térmico del cuerpo y antes de una hora, el enfermo había recobrado el conocimiento y podía respirar libremente.

Se siguió aplicando frotaciones de agua fría a todo el cuerpo durante el día, cada hora, durante la noche se mantenía cataplasmas de barro sobre el vientre. Además, dieta cruda de frutas, con todo lo cual se normalizó el funcionamiento orgánico, volviendo la salud.

Las operaciones quirúrgicas no son necesarias

El señor R. A., de 30 años, estaba condenado a una inmediata intervención quirúrgica, para extraerle un supuesto absceso del bajo vientre que le causaba terribles dolores y lo mantenía postrado en el lecho.

Momentos antes de ser trasladado el enfermo al hospital, fuí llamado para opinar sobre el caso. Observando su pulso y el iris de sus ojos, pude constatar en el paciente alta fiebre interna y gran inflamación de los tejidos del bajo vientre. Abundantes materias morbosas, provenientes de mala nutrición y deficientes eliminaciones de la piel, riñones e intestinos, habían ido acumulándose en las proximidades de las salidas del intestino y vías urinarias, haciendo presión sobre la próstata y el recto, hasta hacer salir de su lugar el ano y dificultar la expulsión de la orina.

El proceso inflamatorio del bajo vientre era tan intenso que los ganglios inguinales se presentaban hinchados y dolorosos.

Mi opinión fué que la proyectada operación no sólo era innecesaria, sino sumamente peligrosa, porque las materias corrompidas, causantes de la crisis, no estando aisladas en una bolsa, sino impregnando todos los tejidos próximos al ano, buscarían salida por la herida y fácilmente podían invadir el peritoneo y causar la muerte por intoxicación de la sangre.

Aceptado mi criterio, a los dos días de seguir mis instrucciones, al enfermo, tras agudos dolores, se le abrieron dos fístulas al lado izquierdo del ano, dando salida a más de un litro de materia corrompida, con lo que

se obtenía una operación sin sangre, realizada por la sabia naturaleza. Al cabo de siete días, éste abandonó el lecho, alegre y animoso, con su cuerpo purificado, además de la supuración local, por abundantes transpiraciones y dieta de frutas crudas.

Tuberculosis pulmonar descubierta por los rayos X y desmentida por el iris

Se me presentó una enferma de cincuenta años que, jadeante, caminaba trabajosamente. Era institutriz y había tenido que abandonar sus ocupaciones por incurable y contagiosa. Estaba enferma desde hacía seis años y venía saliendo del Hospital del Salvador, donde, después de sufrir una operación, fué declarada incurable por *tuberculosis cerrada*, según la expresión de los facultativos. Repetidos exámenes de los pulmones por los rayos X, denunciaban lesiones pulmonares incurables, según la opinión médica.

Por mi parte, desentendiéndome de la opinión facultativa, examiné el iris de los ojos de esta enferma, encontrando totalmente sanos los tejidos pulmonares, aun cuando se patentaba su impurificación por efecto de estreñimiento crónico. El pulso, con más de 100 latidos por minuto, revelaba fiebre interna próxima a los 39 grados centígrados. Con este calor en el interior del vientre, los excrementos ahí retenidos estaban en constante putrefacción y los gases, que se desprendían continuamente, subían hacia el pecho y cabeza, dificultando la función pulmonar e irritando los bronquios, los que, con persistente tos, debían expulsar abundantes mucosidades, provenientes del intestino.

Sometida a mi tratamiento esta enferma, normalizó su digestión y en dos meses quedó curada de sus males, volviendo a sus ocupaciones.

Una vez más, el iris, victoriosamente desmentía al laboratorio.

Enfermedades de la infancia

Se me trajo una criatura de siete meses que, después de cuatro de hospital, había sido desahuciada.

Su vientre estaba tan abultado como flaco su cuerpo; los ojos ya no se abrían por falta de fuerzas y una respiración fatigada y anhelante denunciaba la fiebre que consumía sus entrañas y anunciaba su muerte. Además el intestino y la vejiga estaban sueltos, relajados sus músculos por la inflamación, dando continua salida a materias fétidas y acuosas.

En este caso, como siempre, el origen de todo el trastorno orgánico estaba en el aparato digestivo afiebrado por los esfuerzos que realizaba para elaborar alimentos inadecuados. En efecto, enferma la madre, sólo pudo amamantar a este niño durante tres meses y, siguiendo los consejos de los médicos, cada día se le daban alimentos de fábrica y leche de vaca, que mantenían crónicamente irritadas las mucosas del aparato digestivo, haciendo del estómago e intestinos un laboratorio de venenos, que estaba por terminar con la vida del infante.

El tratamiento salvador debía combatir la fiebre interna, refrescando

el interior del vientre y activando el calor en la piel y extremidades. Además era preciso llevar al estómago alimentos frescos y vivos, que evitaran putrefacciones. Todo esto se obtuvo al cabo de pocas semanas, manteniendo al niño con las piernas al sol por largas horas, resto del cuerpo a la luz y cataplasma de barro envolviendo todo el tronco, día y noche, cambiándola cada cuatro horas en el día. Lechadas de almendras dulces, sin azúcar, cada vez que quisiera el enfermito y más adelante fruta cruda de la época fueron sus alimentos salvadores. Después de un año, este niño es exponente de salud, restablecida su digestión mediante el Equilibrio Térmico del cuerpo.

La maternidad negada por la ciencia es obtenida mediante Equilibrio Térmico

La señora de García, española, de 27 años, en tres años de matrimonio, había tenido dos embarazos que, a pesar de haber llegado a su término normal, en ambas ocasiones obligaron al facultativo a practicar la horrorosa operación cesárea, para extraer del vientre materno, destrozadas las criaturas que no consiguieron nacer normalmente.

La ciencia facultativa negó a esta desgraciada señora la posibilidad de ser madre, porque estaba comprobado que las dimensiones de su pelvis eran anormalmente reducidas y sus criaturas se presentaban extraordinariamente grandes, lo que, llegado el caso, haría necesario extraer despedazado el producto de las entrañas maternales.

Ésta fué la triste historia que vino a exponerme el joven matrimonio, pidiéndome un posible consuelo.

Para dar mi opinión procedí al examen del iris de los ojos de la esposa, descubriendo en ella grave impurificación de su sangre por efecto de estreñimiento crónico. También comprobé por el iris que los tejidos de su vientre estaban crónicamente inflamados por acumulación de materias malsanas que no encontraban expedita salida por el intestino.

A pesar de tratarse de una persona de cuerpo delicado y menudo, cuyas reducidas formas inclinaban a confirmar la referida opinión de los facultativos, mi juicio fué optimista. Afirmé que la sabia Naturaleza no podía caer en el error de dar a la madre un hijo desproporcionado a sus formas como se comprueba observando las gallinas en las cuales el tamaño del huevo está en relación con las dimensiones de su cuerpo.

Felizmente, el iris de los ojos de la joven esposa revelaba el misterio de su desgracia. El grave estreñimiento crónico cargaba de venenos la sangre de esta enferma; estas sustancias tóxicas, irritando los tejidos del feto, progresivamente hinchaban su cuerpo, el que se presentaba extraordinariamente agrandado al término del embarazo. Por otra parte, las materias excrementicias insuficientemente eliminadas por el intestino, se iban acumulando entre los tejidos del bajo vientre, produciendo su inflamación, y, con ello, reduciendo la luz del conducto de salida del producto de la concepción.

Con un feto hinchado y pelvis de tejidos inflamados, cuya abertura se reducía por la hinchazón de sus bordes, el parto era imposible. El remedio

estaba indicado: purificando la sangre de la enferma mediante alimentación adecuada y activando sus eliminaciones por su piel, riñones e intestinos, se evitaría la acción irritante de la sangre en los tejidos del cuerpo en formación, desapareciendo la forma hinchada y abultada del feto. Además, descongesionados los órganos del bajo vientre materno se ensanchaba la salida, permitiendo el libre paso del feto.

Aceptado mi punto de vista, la enferma se sometió a un régimen alimenticio a base de frutas crudas y ensaladas con nueces y almendras dulces; además, diariamente se activa la piel con frotación de agua al despertar y transpiraciones al sol, descongestionando y activando el vientre con dos baños genitales de 20 minutos cada vez.

Siguiendo este régimen hasta el último día del nuevo embarazo, que se presentó sin vómitos ni molestias, se obtuvo un parto tan normal que no sólo se realizó sin auxilio extraño, sino que se presentó casi sin dolores.

Esta señora me hizo una visita de agradecimiento, trayéndome un hermoso niño nutrido por sana y abundante leche de una madre que, colocando su cuerpo en Equilibrio Térmico, había encontrado la salud y la felicidad que le negaba la ciencia facultativa.

Diez años después es madre de siete hijos sanos.

Ataque cerebral

La señora de Ch., con parálisis del lado izquierdo desde años atrás, sufrió un ataque al cerebro que, después de los tratamientos de inyecciones y drogas, fué considerado sin remedio. Llamado por la familia, me impuse de la gravedad del caso, observando que la enferma, ya sin conocimiento, tenía trastornada la circulación de la sangre, sufriendo fuerte congestión a la cabeza y anemia a las extremidades y especialmente a los pies. Había, pues, que normalizar la circulación, atrayendo la sangre a las extremidades y descargando la cabeza, lo que se consiguió al cabo de algunas horas, durante las cuales se forraron las piernas desde rodillas abajo y los brazos, desde codos a la punta de las manos, en saquitos calientes de semillas de pasto miel, manteniendo al mismo tiempo forrada la cabeza con cataplasma fría de cuajada de leche.

Con este sencillo tratamiento, a las cuatro horas la enferma estaba salvada, recuperando sus sentidos y pudiendo sentarse en la cama para conversar de su enfermedad.

Fractura expuesta de una pierna

El obrero Vicente Rojas, al caer de un andamio, se fracturó la pierna izquierda, cerca del tobillo, rompiéndose la piel, por donde salieron los huesos, cuyas extremidades tocaron el suelo.

Llevado al Hospital de San Juan de Dios, fué hospitalizado en la sala del Santísimo Sacramento, en la que, después de veinte días de martirio, fué notificado que se le iba a amputar el miembro enfermo, que no tenía otro remedio.

Fuí llamado entonces y, aun cuando comprendí la gravedad del caso,

ya que había un proceso de descomposición gangrenosa en las heridas, denunciado por olor nauseabundo, aconsejé al enfermo que inmediatamente se trasladara a su casa para hacerle mi tratamiento purificador. A primera vista, parecía criminal sacar a un paciente en gravísimo estado, de la limpia cama del hospital, al miserable e inmundo lecho del habitante de un conventillo. Sin embargo, a pesar de todos estos inconvenientes, nuestro enfermo a los veinte días se levantaba con muletas, pudiendo afirmar su pie, con el que pudo andar antes de dos meses, ayudado sólo de bastón.

Lo primero que se hizo fué colocar los huesos en su lugar, operación realizada por inteligente compositor. Como el enfermo no podía moverse en la cama y, sólo por donde era posible, se le pasaba por el cuerpo frotación de agua fría tres o cuatro veces diariamente. Al despertar y antes de dormirse, se le curaban las heridas, recibiendo en ellas durante diez o quince minutos vapor de limpiaplata con flores de árnica, luego, con una tetera, chorro de esta agua en la parte enferma, aplicando en seguida las mismas hierbas del cocimiento y sobre ésta y parte afectada cataplasma de fenogreco.

Con las frotaciones de agua fría, desde el cuello a los pies, se despertaba la actividad vital y se ponían en acción las defensas orgánicas; el vapor purificaba la herida, introduciéndose hasta los huesos y despertando la actividad de la sangre; el lavado con el cocimiento de hierbas desprendía los tejidos muertos y favorecía la eliminación de materias extrañas; las hierbas favorecían la cicatrización y el fenogreco expulsaba el pus, impidiendo pasara a la sangre. Dieta exclusiva de frutas de la estación y ensaladas, procuraba al organismo materiales sanos de reconstrucción, lo que, agregado a la puerta abierta día y noche que permitía respirar aire puro, colocó al organismo en favorables condiciones para realizar la curación.

Después de cicatrizadas las heridas, vinieron fuertes dolores al talón, impidiendo andar; con vapores locales y fenogreco, se consiguió hacer salir, en pocos días una astilla de hueso negro, que el organismo expulsaba, sin necesidad de ayuda extraña, normalizándose todo definitivamente.

Tuberculosis de la piel

El niño Carlos González, de trece años de edad, desde hacía nueve años sufría un proceso tuberculoso, que le abarcaba la piel de la cara hasta el cuello. Desde la edad de cuatro años puede decirse que vivió en los hospitales y dispensarios de Santiago, habiendo sido sometido en distintas épocas a operaciones quirúrgicas hasta con raspaje del hueso, llegando a cinco el número de estas intervenciones, fuera de otras de luz ultravioleta, y otros procedimientos "científicos", todos de resultado negativo. Sometido a mi tratamiento, en cuatro meses cicatrizó definitivamente la rebelde lesión que hacía la desgracia de este enfermo.

La curación se obtuvo actuando sobre todo el organismo, con frotaciones y chorros de agua fría, envolturas húmedas alternando con baños de sol con sudación, recursos todos estos que permitían, además de estimu-

lar las defensas naturales, favorecer las eliminaciones morbosas. Por otra parte, con aire puro día y noche y alimentación vegetariana, a base de frutas, semillas y ensaladas, se proporcionaba al organismo materiales sanos de reconstrucción. Localmente, la herida se curaba mañana y tarde, aplicándole vapor de limpiaplata y flores de árnica, durante diez minutos, lavando luego la herida con la misma agua del cocimiento y aplicando las hierbas sobre la parte enferma, y sobre ellas cataplasmas de fenogreco, que mantenían la absorción continua de las emanaciones pútridas.

Sífilis

Después de siete meses en manos de famoso especialista, el señor E. V. P., de treinta años de edad, postrado en cama no podía valerse por sí mismo al extremo que debía comer por mano ajena. Los facultativos estaban empeñados en hacer desaparecer una eczema rebelde que volvía a presentarse en todo el cuerpo poco después de haber sido borrada con aplicaciones de neo-salvarsán, cianuros y yoduros de mercurio. El enfermo estaba sumido en un abatimiento moral que lo mantenía en profundo desequilibrio nervioso, pasando largas horas en llanto, que cesaba para despertar mal humor rayano en locura. El sueño no se presentaba ni de día ni de noche y el apetito había desaparecido totalmente, sintiendo repulsión por todo alimento.

Cuando los médicos pensaban "ensayar" nuevos medicamentos para contrarrestar el mal, fuí llamado por la familia de este desgraciado joven. pudiendo sin gran trabajo comprobar que el tratamiento medicamentoso era el principal causante del triste cuadro que tenía a mi vista. En efecto, la activa reacción de la naturaleza procuraba expulsar por la piel la ponzoña sifilítica, de donde resultaba eczema, erupción que era combatida de frente con arsénico y mercurio. Imposibilitado así el organismo para defenderse, debía tolerar en su interior las inmundicias hasta los centros nerviosos, los que a su vez, eran además afectados por las drogas que adormecen la actividad nerviosa, hasta producir parálisis.

Procedí, pues, a suprimir en absoluto el tratamiento existente, prescribiendo en su lugar otro que favoreciera las eliminaciones morbosas.

Ante todo era preciso restablecer la digestión arruinada, para cuyo efecto el enfermo ayunó un día entero, no tomando sino agua natural. Durante tres días después, sólo se le permitió ingerir jugos de uvas, zanahoria, manzana y horchata de almendras. En adelante, la dieta fué estrictamente vegetariana, a base de frutas crudas, semillas y ensaladas.

No pudiendo hacer movimientos el enfermo, cuya piel era una sola costra que se quebraba en agudos dolores, mientras estuvo en cama se le envolvió totalmente el cuerpo en barro, día y noche. Cuando ya pudo bajarse del lecho, frotación al despertar, tres baños genitales diarios de 20 a 30 minutos cada uno y, como era verano, se le hicieron enterramientos en la tierra del jardín, por espacio de 20 a 40 minutos, dejando al aire sólo la cabeza y lavando en seguida el cuerpo con agua fría.

A los ocho días de este tratamiento, el enfermo dormía regularmente y le había vuelto el apetito. El cuerpo se llenó de erupciones, desde la

cabeza hasta la planta de los pies, apareciendo verdaderos tumores en la región del bazo, del hígado, ingle, cuello y axilas, los que reventaron con aplicaciones de vapor, por medio de saquitos calientes de pasto miel, expulsando abundante materia, eliminación que se mantuvo hasta agotarla con cataplasmas de fenogreco. Como la erupción del cuerpo era tan completa, que dejaba libres sólo los ojos, en la noche se le hacían envolturas de paños mojados, en cocimiento de fenogreco y limpiaplata al tronco, brazos y piernas.

Después de tres semanas de este estado agudo, durante el cual el enfermo eliminó más de litro y medio de materia corrompida, empezó la seca, con cicatrización de los abscesos y reconstrucción de la piel, la que se cambió totalmente hasta la planta de los pies, sin escapar de esta renovación el cuero cabelludo que entró a reconstruirse a patacones.

A las cuatro semanas, el enfermo se sentía bien, aunque tan flaco que estaba inconocible. A las seis semanas pudo salir a la calle y, luego después volvía a renovar sus actividades en una casa comercial donde, no sólo fué capaz de realizar su labor anterior, sino también encargarse de difíciles trabajos extraordinarios, los cuales actualmente desempeña con aptitudes que no habría creído posibles antes de esta crisis.

Nuestro enfermo hoy vende salud, lleno de alegría y optimismo, habiendo contraído matrimonio recientemente.

Se ve, pues, que favoreciendo la obra curativa de la naturaleza se llega con seguridad a la curación verdadera, aun de dolencias tan rebeldes como la llamada sífilis, la que la medicina facultativa no sólo no cura, sino que agrava con la acción de venenos, como el mercurio, arsénico, penicilina, estreptomicina y drogas puestas de moda como infalibles por la propaganda.

Envenenamiento por óxido de carbono

En "La Nación", de esta capital, con fecha 3 de julio de 1928, se publicó el siguiente artículo: *Extraordinaria curación por los métodos naturales.*

"El lunes 18 del ppdo. se publicó en la prensa el hecho de haber sido encontrados moribundos, el administrador de mi fábrica y su esposa en su dormitorio, donde habían dejado la noche anterior un brasero con carbón para temperar el ambiente frío.

"Al matrimonio accidentado se le condujo a la Asistencia Pública donde, comprobada la gravedad de las víctimas, se atendió de preferencia a la mujer, que estaba menos mal y que ofrecía mayores probabilidades de reacción debido a su juventud, pues sólo contaba 22 años. Su marido, seis años mayor que ella, casi no daba señales de vida y se dejó en observación.

"Según los facultativos, el envenenamiento por el óxido de carbono afecta directamente la sangre, donde penetra por los pulmones, fijándose en la hemoglobina del flúido vital y, combinándose con ella, ocasiona la muerte de los glóbulos rojos. Esta alteración química de la sangre no tiene otro remedio que su reemplazo por sangre sana mediante la trans-

fusión de este líquido, extraído a otra persona. Encontrado el sujeto que ofreció generosamente su sangre para la transfusión, ésta se practicó con toda felicidad, consiguiéndose una reacción en la enferma. Desgraciadamente y, a pesar de todas las atenciones de que fué objeto en la Asistencia, la enferma se agravó en seguida, para expirar a las dos horas de hecha la transfusión.

"Tratándose de uno de mis empleados más útiles y merecedores, debía agotar todos los medios para salvar su vida, en vista de lo cual solicité una visita al enfermo, de parte de don Manuel Lezaeta Acharan.

"Aceptada mi solicitud, el enfermo inmediatamente fué trasladado a su domicilio, donde fué sometido al tratamiento prescrito por el señor Lezaeta, con tan buen resultado, que a las pocas horas se notaba una reacción que a cada momento se hizo más franca, hasta llegar a ser definitiva y salvadora antes de cinco días, al cabo de los cuales, el enfermo pudo levantarse para volver a reanudar sus tareas ordinarias.

"Testigo de esta curación casi milagrosa, realizada al margen de los prejuicios que existen contra todo lo que no venga del médico-cirujano, me hago un deber en exponerla al público, para que pueda aprovecharse de los beneficios de la cura natural y, al mismo tiempo, señalar a los lectores la obra humanitaria en que está empeñado don Manuel Lezaeta Acharan, a quien públicamente doy mis agradecimientos, junto con mi entusiasta felicitación. — (Firmado) *Domingo Arteaga Infante.*"

Tumor tuberculoso a un tobillo

El niño Julio Orrego, de 14 años de edad, durante tres años estuvo sometido a tratamiento médico hospitalario de un tumor tuberculoso del peor aspecto del tobillo de su pierna derecha.

La inflamación de los tejidos era extraordinaria y comprometía la piel, músculos y también el hueso. Al nivel de la articulación se habían abierto tres bocas, que constantemente expulsaban materia putrefacta y que en el hospital se trató de cicatrizar con aplicaciones cáusticas, rayos X y ultravioleta, fuera del raspaje del hueso, que también se ensayó sin resultado.

Siendo la dolencia rebelde a los tratamientos practicados durante prolongadas permanencias en los hospitales del sur, este niño fué condenado por varios facultativos a sufrir la amputación de la pierna enferma.

Como último recurso, su padre lo trajo a la capital y, por consejo de un conocido, lo trajo a mi vista.

Examinado por el iris de los ojos, comprobé grave impurificación de la sangre a consecuencia de estreñimiento crónico. La deficiente eliminación del intestino retenía en el vientre materias corrompidas que, absorbidas por la sangre, el organismo expulsaba a la pierna, donde se acumulaban estas impurezas, inflamando los tejidos y dando origen al tumor. La acción defensiva de la naturaleza abrió las bocas del tumor por donde, en forma de pus, eran arrojadas fuera del cuerpo las inmundicias que el estreñimiento no permitía eliminar normalmente.

Como siempre, en este caso el tumor, las secreciones y todos los síntomas morbosos del enfermo, no constituían cosa mala y perjudicial, sino defensa orgánica que lógicamente debía favorecer y no sofocarse, como hasta aquí lo había hecho la medicina hospitalaria.

El tratamiento curativo se redujo a normalizar la digestión, tanto tiempo perturbada y a activar las eliminaciones por intestino, piel y riñones. También se favoreció la salida de materia corrompida por las bocas del tumor y, con régimen alimenticio de frutas, se evitó la producción de nuevas impurezas.

Al cabo de ocho meses, el enfermo había recuperado su salud completa, tornándose alegre y animoso. El tumor desapareció, se cerraron definitivamente las fístulas y la pierna quedó tan buena como la otra.

Lo más interesante en esta curación fué la "operación quirúrgica" que realizó la Naturaleza.

El largo tiempo que la articulación del tobillo estuvo en contacto con las materias corrompidas que se depositaban entre sus tejidos, pudrió el hueso, que se convirtió en una masa esponjosa y supurante. Con el tratamiento natural, se purificó la sangre y se pusieron de pie las defensas naturales que expulsaron el hueso podrido y formaron hueso nuevo. En el curso del tratamiento, cada 8 ó 10 días, aparecía periódicamente un cuerpo extraño que como una espina se levantaba por alguna boca del tumor y salía, de un día u otro, adherida al fenogreco, que a toda hora se mantenía sobre las lesiones. Conservamos en nuestro poder once astillas de hueso carcomido por la putrefacción, que el tumor expulsó sin auxilio extraño, durante la referida curación.

Una vez más, vemos en este caso, que las operaciones quirúrgicas son innecesarias y aun perjudiciales.

Cuántas señoras se dejan abrir el vientre para que el cirujano extraiga tumores formados por sangre mala, derivada de estreñimiento crónico sin quitar la causa.

En el caso que acabamos de exponer está comprobado lo irracional y maligno de estos procedimientos quirúrgicos innecesarios, pues, así como la naturaleza por sí sola puede expulsar un hueso podrido y rehacerlo sano, más fácilmente deshace los tumores de carne o líquido.

El niño Orrego desde el campo agradecía al poco tiempo a la enfermera en esta forma:

"Señora Mercedes Calderón.—Santiago.

Recordada señora:

...Le diré que estoy sano de mi pierna y no me ha salido ningún otro hueso de ella; las heridas ya se cerraron y la pierna ha quedado igual a la otra, pudiendo andar y correr perfectamente bien como si nunca hubiera tenido nada.

Reciba muchos saludos de su agradecido servidor. — (Firmado). *Julio Orrego R.*

Envenenamiento por oxicianuro de mercurio

La señora N. N., de esta capital, calle General Velázquez, de poco menos de 30 años, ingirió dos pastillas de oxicianuro de mercurio. Los facultativos le propinaron contravenenos, practicaron el lavado del estómago, de los intestinos y de los riñones; aplicaron sueros antitóxicos y numerosas inyecciones para paliar los diversos síntomas que se iban presentando en la enferma. Desgraciadamente, después de una semana de esfuerzos de todo género, la enferma estaba entre la vida y la muerte, sin esperanzas de salvación.

En estas condiciones fuí solicitado para "salvar" a la señora y accedí a practicar mi tratamiento, como último recurso.

Se presentó a mi vista un cuerpo insensible, sin calor y que respiraba débil y trabajosamente; el pulso era rapidísimo y casi imperceptible. A pesar de todos los esfuerzos de los médicos, la enferma no había conseguido transpirar, ni orinar, ni evacuar, en 7 días.

Comprendí que la acción corrosiva del veneno ingerido, en el tubo digestivo, riñones y vejiga, había desarrollado gran irritación, con inflamación de las mucosas y de los tejidos de estos órganos. Tanto los intestinos, como el hígado, el bazo y los riñones permanecían inactivos, porque estaban pletóricos de sangre, que impedía su funcionamiento.

Esta fuerte congestión de los órganos internos había llevado al interior del cuerpo exceso de sangre que hacía falta en la piel y extremidades, impidiendo las funciones salvadoras de ella, con lo que, junto con paralizarse la defensa de la piel por falta de riego sanguíneo, se mantenían inactivos los órganos internos por congestión.

Para que el organismo pudiese salir del estado de impotencia defensiva en que se consumía era preciso normalizar la circulación de la sangre, descongestionando los órganos internos y congestionando la piel y extremidades, o sea colocando el cuerpo en Equilibrio Térmico.

Con envolturas calientes de semillas de pasto miel a las piernas y brazos, se consiguió antes de media hora, hacer transpirar a la enferma, proceso que se mantuvo por espacio de cinco horas, produciendo abundante eliminación de venenos, con lo que la enferma recobró el uso de sus sentidos, antes paralizados.

La desintoxicación producida por esta transpiración abundante, levantó las defensas naturales, y se presentó la fiebre externa, lo que permitió hacer a la enferma seis frotaciones de agua fría, una cada hora, con lo que se estimuló la actividad general del organismo y se activaron las eliminaciones morbosas.

Durante la noche durmió con fajado de barro frío alrededor de todo el tronco, con el cual se desinflamaron riñones y órganos del vientre, consiguiéndose durante la noche eliminar más de un litro de orina. Se produjo también abundante evacuación intestinal y, lo que es más admirable, la expulsión de un feto descompuesto, después de siete días de permanecer muerto en el vientre.

Durante este tratamiento la enferma guardó ayuno absoluto, ingiriendo sólo repetidos sorbos de agua fría.

Equilibrando las temperaturas del cuerpo, en ocho días la enferma pudo abandonar el lecho. Después de dos años, hemos tenido el gusto de recibir su visita, acompañada de su esposo y de un hermoso niño.

Tuberculosis ósea

El niño Darío Sierra de seis años de edad, que padecía de tuberculosis ósea, desde hacía tres años, recorrió los hospitales de Santiago, sin conseguir sanar, a pesar de dos operaciones quirúrgicas que soportó.

Mi distinguido amigo don Manuel Salas Rodríguez, entonces Administrador del Hospital Huemul, como tratándose de algo extraordinario, me dió noticias de este caso que acababa de ser dado de alta en el establecimiento a su cargo, por incurable y contagioso.

Por mi parte, deseando ver hasta dónde podía llegar la eficacia de la medicina natural, pedí al señor Salas me facilitase conocer al enfermito, lo que obtuve sin dificultad. Se me presentó un niño cubierto de llagas del peor aspecto, en la cara, manos y piernas, llamando especialmente la atención el codo del brazo derecho que presentaba un tumor supurante del tamaño de la cabeza del enfermo, con siete fístulas por donde manaba continuamente humor fétido. Además, en el pecho, costado y espalda, había otras llagas del mismo carácter.

Ante la admiración de las personas que conocían el caso, resolví tomar por mi cuenta al niño Sierra, asegurando que sanaría. Mi atrevimiento fué mal mirado en el hospital y luego, sobre todo de parte de los cirujanos, se levantó una protesta que llegó hasta el Administrador, quien, para evitar mayores inconvenientes, arrendó especialmente una casa de la Población Huemul, donde se asiló a Darío Sierra con su enfermera naturista María Rodríguez.



Darío Sierra, ocho años después de su curación. Observe el lector las huellas del dedo índice de la mano izquierda y del dedo del corazón de la mano derecha, salvados con mi tratamiento.

Transcurridos dos meses de tratamiento, se produjo una crisis aguda que llevó a la cama al enfermo con fiebre alta y erupción general de todo su cuerpo. Sometido a dieta de frutas, aplicaciones locales de fenogreco, envolturas húmedas, frotaciones y vapores, después de veinte días, se levantó el enfermito en un estado de flacura que impresionaba. Se continuó el régimen prescripto, pero ya más atenuado, hasta que pudo volver a su casa donde, después de ocho meses, se restableció la salud cicatrizando todas las lesiones y, lo que es más admirable, desapareciendo el tumor del codo, del cual sólo quedaron cicatrices de sus siete bocas.

Veinte años han transcurrido ya y aquel miserable despojo, es hoy padre de hijos sanos y elemento útil a la sociedad.

Esta extraordinaria curación por los medios naturales está certificada por los doctores Carlos A. Illanes Beytía, poco después Director General de Sanidad, y Alberto Santander, redactor del "Boletín Sanitario", médicos entonces del Hospital Huemul. Estos certificados dicen así:

"Certifico que el niño Darío Sierra, de seis años de edad, de antecedentes hereditarios escrofulosos, lo observé en el Hospital Huemul a mediados del año 1924 y presentaba entonces una serie de fístulas de origen ostioperiostitis, al parecer de carácter tuberculoso; en la región del codo, al lado derecho, se presentaba una ostioartritis de la misma índole.

"El pronóstico, tanto el formulado por el infrascrito, como, según creo, por los demás colegas y compañeros del hospital, fué desfavorable en orden a la conservación del brazo derecho.

"Me impuse asimismo, que en dicho hospital el niño enfermo fué sometido a un tratamiento especial por los agentes físicos y a una alimentación seleccionada y substancial. Hoy he tenido el agrado de ver a Darío Sierra y comprobar su total curación.

"Doy el presente certificado a petición del señor don Manuel Lezaeta Acharan, quien tuvo a su cuidado, en el mismo Hospital Huemul, al niñito enfermo mencionado.

"Santiago, 25 de noviembre de 1925. — (Firmado). *Dr. Carlos A. Illanes B.*".

Del *Dr. Alberto Santander:*

"Santiago, 25 de noviembre de 1925. — El médico que suscribe ha sido testigo de la curación del niño Darío Sierra, que ha sufrido unas lesiones tuberculosas óseas múltiples y que, después de recorrer los hospitales de la capital, fué a atenderse al Hospital Huemul. En este establecimiento, fué entregado al señor Manuel Lezaeta, quien deseaba ensayar en el niño Sierra un tratamiento que él denominaba "naturista". El resultado no ha podido ser más satisfactorio, pues se encuentran cicatrizadas las lesiones supurativas óseas, que presentaba este desgraciado enfermo.

"Al terminar no puedo menos que estampar mis felicitaciones al señor Lezaeta. — (Firmado). *Dr. Alberto Santander,* médico del Hospital Huemul."

En el curso de la Segunda Parte de este libro se presentan numerosos casos de restablecimiento de la salud de desahuciados de diferentes dolencias clasificadas por la Patología.

CAPITULO XXIV

VIVIMOS LA EPOCA DE LOS GRANDES ERRORES DE LA MEDICINA

¡Oh Salud, cuántos crímenes se cometen en tu nombre!...

El Autor.

"La misma Ley que prohibe matar, también prohibe envenenar y mutilar".

Padre Tadeo.

La enfermedad, que es alteración variable de la salud, supone ignorancia de sus víctimas, obscuridad de criterio y error de vida. La falsa ciencia que vive y prospera a su sombra fatídica, en lugar de corregir dicha ignorancia, se beneficia con ella, complicando el problema de la salud que los irracionales dominan con su solo instinto.

La Medicina Profesional observa con interés las mil anormalidades del enfermo, no así la normalidad del sano que no le interesa (1).

Todas las modernas conquistas de que se enorgullece la Medicina son éxitos de la física, química, electricidad y hasta de la mecánica, medios inadecuados para mejorar la salud pública y la del individuo, porque no consultan la normalidad funcional orgánica que sólo es posible obtener mediante el equilibrio de las temperaturas internas y externa del cuerpo.

La medicina medicamentosa no atiende a la función, no procura restablecer la normalidad digestiva y actividad eliminatoria de la piel del paciente, sino que ella se dirige a combatir el síntoma, obra defensiva de la Naturaleza, siempre cosa buena ya que, estando nuestro organismo regido por leyes inmutables, no puede actuar en propio perjuicio.

Esta medicina represiva de las defensas naturales se ejerce por medio del tóxico inyectado o ingerido y mediante la intervención del bisturí. rayos X o radium, con todo lo cual, sin remover la causa del desarreglo orgánico, se producen nuevas alteraciones en las funciones que constituyen la vida. Combatiendo de frente los síntomas se sofocan defensas

(1) Helsby ha dicho: "Cuando por la calle veo una plancha de Médico - Cirujano, pienso que este profesional conoce muchas maneras de amputarme un brazo, una pierna o mutilar mis entrañas, pero ignora los medios de conservarme sanos dichos órganos".

orgánicas, imposibilitando la obra curativa de la naturaleza, con lo que dolencias agudas y curables quedan convertidas en crónicas e incurables.

No hay medio de probar lógicamente que la vida y la salud pueden beneficiarse mediante agentes destructivos, como veneno de drogas, sueros, inyecciones o vacunas, bisturí del cirujano, fuego de electricidad o emanaciones de radium (1).

Por otra parte se ignora la causa de las dolencias, atribuyéndolas a agentes invisibles como el microbio, lo que no representa gran adelanto sobre la ciencia de los salvajes que atribuyen sus males al demonio. Siempre el misterio es fuente de especulaciones.

Lejos de procurarse la normalidad funcional del cuerpo enfermo, o sea su salud, se persigue al microbio y, por matar a éste, se mata la vitalidad del organismo en que él se asila.

La teoría microbiana como causa de alteración orgánica, está hoy abandonada por los verdaderos sabios, pues ella carece de base filosófica y, por tanto no es científica. Sin embargo, todo el edificio de la Medicina Facultativa se levanta sobre la teoría de la infección microbiana y su terapia se reduce a cazar microbios dentro del cuerpo enfermo.

Lo lógico sería procurar la normalidad funcional del cuerpo o sea, obtener buenas digestiones y activa eliminación cutánea, normalidad que sólo puede existir con temperatura uniforme en todo el organismo, es decir, Equilibrio Térmico.

Se "diagnostica" o sea, se catalogan síntomas de falta de salud, sin procurar obtener ésta, que es "normalidad" funcional del organismo como sabemos.

Los médicos viejos mueren decepcionados de su "ciencia" y arrepentidos de sus errores y, tal vez del daño que hicieron generalmente de buena fe; pero el ídolo que representa la Ciencia Médica Quirúrgica continúa erguido y desafiante sobre sus pies de barro porque cada año sale de las Escuelas de la Facultad una falange de jóvenes engañados que se encargan de apuntalar una vez más al coloso que está condenado a rodar por tierra al peso de sus errores.

La Sanidad individual y colectiva será obra de personas conscientes que comprendan que la salud es el tesoro más valioso sobre la tierra y que su cuidado corresponde a cada individuo exclusivamente. Son las generaciones que se levantan las encargadas de imponer la libertad fisiológica, es decir el sagrado derecho a vivir sano, a ser cada uno dueño de su destino, cosa que está desconocida y amenazada constantemente por nuestra actual organización sanitaria que impone vacunas y médicos técnicos en toxicología y cirugía solamente.

La época de los errores de la medicina entre nosotros tiene que pasar, so pena de ver avasallada nuestra raza por el predominio de pueblos más

(1) "Los promedios de mortalidad en los EE. UU., durante 1944, fueron los más bajos que jamás se hayan registrado, a pesar de la escasez de personal médico y a la falta de hospitales, causados por la guerra" (De Notas Breves del Editorial de "El Imparcial", del 12 de marzo de 1946.)

sanos donde se reconoce al individuo el derecho a cuidar su salud en la forma que mejor crea cada cual convenirle, cosa que niega nuestra actual legislación sanitaria.

La ignorancia del público permite prosperar la falsa medicina

"La Medicina es una vieja comedia que, de tiempo en tiempo, vuelve al escenario con vestiduras apropiadas a la época".
Dr. Semmola.

La medicina es hija de intereses creados alrededor de la falta de salud. Ella prospera con las dolencias de la humanidad y se arruina con la salud de ésta.

La defensa de la salud por obra de intereses comerciales que se benefician con su ausencia, se dirige a transformar en enfermos crónicos a individuos cuya naturaleza reaccionaba con crisis aguda curativa, la que se sofoca so pretexto de normalizar el proceso vital. Helsby ha dicho: La crisis económica de la medicina profesional sólo tiene alguna de estas dos soluciones: o se disminuyen los médicos o se aumentan los enfermos.

Tenemos así al individuo, a la familia y a los pueblos encadenados a crónica falta de salud y esclavizados al facultativo que no puede darla sofocando reacciones salvadoras de la naturaleza manifestadas en el síntoma.

El médico es incapaz de dar o restablecer la salud ajena, pues la normalidad funcional del organismo es resultado de nuestros propios actos de cada día y depende exclusivamente de la vida normal o anormal que llevemos.

Como dice Kuhne, la prueba más elocuente y más evidente del fracaso que significa el afán de combatir síntomas de alteración de la salud sin normalizar ésta, se encuentra en el número cada vez más crecido e insuficiente de hospitales, clínicas, casas de locos, asilos de incapaces, etc., que vemos desgraciadamente por todas partes, como un progreso de la ciencia que vive de los enfermos. Cualquier hombre clarividente en todo eso sólo verá una triste decadencia y una deplorable incapacidad en cuanto a salud se refiere, con aumento de prisiones de enfermos. Si la medicina difundiese la salud, debiera disminuir estas instituciones que tan caro cuestan al tesoro nacional.

Al concepto de "infección", como causa de alteración de la salud, opongo el de "desarreglo funcional" del organismo, como origen y naturaleza de todos los males del hombre.

El Dr. Federico Treves, médico que fué del difunto Rey Eduardo de Inglaterra, en una conferencia que dió en la Asociación Filosófica de Edimburgo, ha dicho: "Las bases o cimientos de cualquier sistema de medicina es el poseer una exacta y razonable apreciación de lo que es la enfermedad. Y me aventuro a declarar que la base de la medicina a la

moda, de sueros, inyecciones y vacunas, no está de acuerdo con los hechos, pues, si un individuo estaba enfermo, la enfermedad era reprimida o sofocada: si tenía tos, se le combatía la tos; si no tenía ganas de comer, se le combatía la inapetencia con excitantes para hacerle comer, y así en todo lo demás.

"En una herida o golpe, lo primero que se manifiesta es la inflamación, la cual es un proceso de curación de la Naturaleza que no debe ser combatida.

"El catarro con sus persistentes estornudos, es prácticamente el medio que la naturaleza usa para despejar las fosas nasales; y la tos remueve y arroja las impurezas alojadas en la laringe.

"Las manifestaciones de la tuberculosis son un esfuerzo desesperado del cuerpo para oponerse a la descomposición de los tejidos."

Agreguemos por nuestra parte que, considerados los síntomas como enfermedad, la salud perfecta sería la del cadáver porque en él no hay dolores, erupciones, ni crisis alguna.

Terminamos esta breve crítica con dos juicios de hombres célebres. Dice el genial Bernard Shaw: "Si a una princesa de la Casa Real le da una ligera carraspera y el médico le aplica paños mojados a la garganta, tal vez amanecerá buena y nadie se enterará de la curación. Pero, si el médico la tiene un par de semanas entre la vida y la muerte con algún maldito *serum*, el cable dará cuenta a todo el mundo de la curación hecha por la Naturaleza a pesar de todo y para el médico sonreirán la Fama y la Fortuna".

El célebre médico de Bismark, Dr. Schwenninger, profesor de la Universidad de Berlín, ha dicho: "La práctica médica es una farsa: el 90 por ciento de los médicos son charlatanes y solamente un 10 por ciento es apto para practicar la medicina. Los médicos ocultan su ignorancia con el nombre de "ciencia" y sus curaciones son puro curanderismo. Lo que ellos llaman "ciencia" no merece llamarse tal cosa, verdaderamente son disparates".

Este mismo famoso médico alemán, en una conferencia dictada en Berlín, a sus colegas de profesión, les decía: "El prestigio de la todopoderosa receta, se halla ya muy decaído: hoy somos pocos los que creemos en las variadas virtudes de nuestros multicolores medicamentos. Es preciso confesarlo: ya no podemos engañarnos más. Con todo, seguimos, sin embargo, ensalzando ante los legos aquello mismo que entre colegas ridiculizamos. Donde antes nos equivocábamos de buena fe, persiste hoy *el solemne engaño*" (1).

Por fin, la permanente y variada propaganda que poderosos intereses de fabricantes y comerciantes de drogas, instrumentales de cirugía, aparatos de laboratorio, de ortopedia, etc., mantienen cada día en la prensa, radio, conferencias, congresos y asociaciones médicas, impide al individuo pensar por sí mismo en cuanto a salud se refiere y lo entregan inde-

(1) Licutand, médico de la Corte de Francia, respondió al sacerdote que al morir le preguntaba si creía en Dios: "Creo en todo menos en la Medicina".

fenso en manos extrañas y mercenarias. Se explica así el progreso de la medicina que vive de los enfermos.

Con razón Adolfo Hitler ha dicho: "Cuanto más grande es la mentira, mayor es su credulidad, porque las cándidas masas populares son más fáciles víctimas de las grandes mentiras que de las pequeñas".

Una medicina reemplazando una religión de Estado

Estados contemporáneos han dejado de tener una religión, pero han adoptado una medicina.

Parece lógico que si el Estado no tiene un alma que salvar, tampoco practique religión determinada; de donde, por analogía, se desprende entonces que, no teniendo un organismo fisiológico expuesto a dolores, el Estado tampoco debiera adoptar una medicina. La medicina, como función del Estado es absurda institución porque invade el campo de las más íntimas actividades del individuo en las funciones de nutrición y eliminación.

La medicina oficial era desconocida en civilizaciones que aun hoy admiramos. Así, en la antigua y próspera Babilonia no existía el médico con título de Estado. Las personas que habían sufrido una dolencia y habían sanado, estaban obligadas durante cierto tiempo, a presentarse en un lugar público determinado para dar a conocer, a instancias de los enfermos que buscaban alivio a sus males, los medios de que se habían valido para recuperar su salud.

Por qué se complican las enfermedades

"Nuestra ciencia es muy pobre".
Dr. Manuel Calvo Mackenna.

Sabemos que toda dolencia aguda constituye crisis curativa que, mediante reacción defensiva del organismo enfermo, procura restablecer su normalidad funcional que es salud integral.

Interpretados los síntomas como defensa orgánica, debe procurarse satisfacer las necesidades de la Naturaleza favoreciendo los procesos digestivos y eliminadores, mediante el restablecimiento del Equilibrio Térmico del cuerpo. Así desaparecerán los síntomas o manifestaciones de anormalidad.

En cambio, la Medicina Quirúrgica, confundiendo el síntoma con el mal mismo, lo combate de frente mediante tóxicos, cirugía, electricidad o radium, sofocando así las defensas naturales del enfermo, lo que obliga a su organismo a reaccionar en sentido diferente con las llamadas *complicaciones*.

En los casos que pasamos a exponer, verá el lector cómo la acción de los medicamentos, sin restablecer las funciones orgánicas alteradas en el enfermo, agrava esa perturbación hasta paralizar la vida misma del cuerpo.

La niñita H. R. A., de catorce meses de edad, cayó a la cama con "resfrío", desapareciendo su fiebre externa con drogas. A los pocos días de esta aparente "curación", se presentó la tos que, calificada de "convulsiva", en poco tiempo se sofocó mediante inyecciones y sueros. Nuevamente la parvulita se vió obligada a guardar cama porque se ha presentado la "bronconeumonía". Combatida ésta con inyecciones y vacunas, se presentan abundantes "diarreas" las que, sofocadas en igual forma, dan lugar a la "gangrena" de los piececitos de la enfermita. Se decreta entonces la amputación de las piernas y la desgraciada víctima muere.

Otro: Don R. L., de Valparaíso, me dice: "Mi hermano Teodoro, de 45 años de edad, fué víctima de reumatismo agudo. Yo le recomendé practicase diariamente Lavado de la Sangre sistema Lezaeta, pero él prefirió ver «médico». El facultativo le recetó, cada día y por mayor: Salofeno, Aspirina y otros «quitadolores». Después de tres meses de este tratamiento de «calmantes» mi hermano fué víctima de parálisis general de sus miembros y lengua. Finalmente, cuando no había corazón para verlo sufrir, una bronconeumonía lo colocó para siempre al margen de sus dolores." Tanto remedio-calmante lo llevó a disfrutar de paralización de toda actividad nerviosa, vale decir, a la calma de la muerte. El cadáver no tiene dolores.

Medicina de guerra en tiempo de paz

> "Se publica el éxito de la intervención quirúrgica, pero se callan sus resultados posteriores".
>
> *Padre Tadeo.*

La Gran Guerra ha colocado a la medicina facultativa en condiciones privilegiadas porque sus servicios fueron imprescindibles para los gobiernos.

Uno de los voceros de nuestra facultad médica ha dicho que "sin los maravillosos adelantos de la medicina quirúrgica, aquella sangrienta crisis no hubiera durado un año". A esto sólo cabe observar que, si por haber contribuído a prolongar la tragedia más dolorosa que ha conocido la humanidad la medicina quirúrgica se ha prestigiado, es preciso convenir que ella no es la más adecuada para velar por la salud de los pueblos.

Innumerables han sido los desgraciados que, después de soportar en carne viva los horrores del campo de batalla, fueron víctimas de procedimientos inhumanos del hospital de sangre donde los heridos sufrían torturas y mutilaciones innecesarias.

Para auxiliar a una persona sana que es víctima de accidente, tal vez sea tolerable la intervención quirúrgica que desprende tejidos destrozados y liga vasos abiertos de una herida. También puede aceptarse la inyección de veneno calmante para suprimir dolores, y aun la inoculación de tóxicos estimulantes para poner de pie al desfallecido.

Estos procedimientos de emergencia que sólo contemplan las necesidades apremiantes del momento sin considerar sus consecuencias, se explican tratándose de accidentes como los de guerra y cataclismos.

Los ejércitos expuestos a los accidentes propios de su misión requieren los servicios del médico-cirujano. Se explica así que el Estado forme estos profesionales en sus escuelas y ampare sus títulos.

Pero estos procedimientos que el soldado sano y vigoroso puede soportar sin peligro inmediato de su vida, son inadecuados y hasta fatales cuando se aplican al enfermo de hospital, que no posee un organismo accidentado sino debilitado y degenerado por desnutrición e intoxicación en grado variable.

Los métodos del hospital de sangre aplicados al enfermo que agota su vida, vícima de graves desarreglos digestivos y deficientes eliminaciones de su piel, riñones e intestinos, están condenados a fracasar, porque no contemplan las necesidades del organismo enfermo. Día llegará en que el Instituto de Salud reemplace al Hospital, que pudiera llamarse Venenatorio y Mutilatorio, porque sus "beneficios" se reducen al veneno y al bisturí.

Enfermedades incurables

"Líbreme Dios de la Medicina que de las enfermedades me libro yo".

Alfredo Helsby.

El concepto de "enfermedad incurable" es la última razón que el facultativo invoca para explicar el fracaso de procedimientos en pugna con las necesidades del cuerpo enfermo.

Si han fracasado los conocimientos adquiridos en los libros, no queda más recurso que calificar de "incurable" el mal. Pero al enfermo no se le auxilia con "conocimientos" convencionales, sino con "ciencia" adquirida por propia observación y propia experiencia en el campo vivo de la Naturaleza.

Si al médico le han enseñado que para "curar" la apendicitis es preciso extirpar el apéndice, ¿cómo exigirle que, pensando por sí mismo, procure algún medio de desinflamar el órgano afectado, sin mutilar las entrañas del enfermo?

Mi larga experiencia me ha convencido de que sólo existen dos categorías de "enfermos incurables". Estos son los de nacimiento y los que están envenenados con inyecciones o mutilados en sus órganos nobles. En esta categoría de "incurables" entran también las víctimas del radium, rayos X o lesiones graves por la electricidad.

No olvidemos que todas las dolencias son curables, pero no lo son todos los enfermos. De aquí que es forzoso reconocer la gran verdad del concepto de mi Maestro Padre Tadeo: "Feliz el enfermo que por su pobreza no ha podido pagar su «médico» y se ve obligado a buscar los agentes naturales para restablecer su salud."

¿Por qué fracasa la Medicina?

Como se ha visto a través de estas páginas, la Medicina, cualquiera que sea su nombre, actúa sobre el "síntoma" o manifestación de "falta de salud", dejando en pie la causa del fenómeno morboso, que siempre es "fie-

bre" gastrointestinal, como lo revela el iris de los ojos de todo enfermo y también la aceleración de su pulso.

La Medicina ignora la naturaleza del fenómeno febril que está constituído por inflamación y congestión de las mucosas y paredes del aparato digestivo del sujeto falto de salud. Se comprende entonces que para restablecer ésta sea preciso refrescar las entrañas y congestionar la piel o sea, resolver un problema de "temperaturas" y no de medicamento o cirugía.

Desgraciadamente la Medicina, sin actuar sobre el fenómeno inflamatorio constitutivo de la fiebre, ataca la actividad nerviosa que es su efecto. A este fin recurre a la penicilina, estreptomicina u otro tóxico destinado a adormecer la vitalidad de los nervios en sus manifestaciones defensivas, con lo que se consigue bajar la actividad cardíaca, disminuyendo las pulsaciones y bajando la temperatura en el termómetro. Así se obtiene una engañosa mejoría del enfermo que jamás verá por este camino solucionado el problema de su salud, que es de carácter funcional.

En fin, el médico hace lo que puede pero no hace lo que debe.

Cómo la autoridad médica defiende la salud pública

"La luz ofusca al que vive en tinieblas".
San Pablo.

El lector se impondrá a continuación de las medidas adoptadas por la Dirección de Sanidad con el objeto de impedir que el público conozca las enseñanzas de este libro.

Mientras se prohibe la difusión de esta obra que enseña al hombre a cuidar y controlar por sí mismo su propia salud y la de su familia, la autoridad encargada de velar por la salud pública permite la desenfrenada propaganda que recomienda y ofrece venenos quitadolores destructivos de la vida orgánica.

Después de haberse impuesto del contenido de este libro, el lector se dará cuenta de las poderosas razones de moral médica que han intervenido para prohibir su circulación.

Reproducimos la sentencia de los Tribunales de Justicia que dejó sin efecto la prohibición acordada por la Dirección General de Sanidad de Chile.

Dicha sentencia es del tenor siguiente: "Santiago, septiembre 27 de 1932. Vistos: a fs. 2. don Manuel Lezaeta Acharan, abogado, Santo Domingo Nº 2361, expresa: Que ha sido notificado de la resolución Nº 2.567, que acompaña, por la cual el Director General de Sanidad lo apercibe con aplicarle una sanción si dentro de plazo de sesenta días no retira de la venta al público los cuatro libros de que es autor, titulados: *La Medicina Natural al alcance de todos*; *La Salud sin Botica ni Cirugía*; *Sífilis y Gonorrea*, y *El iris de tus ojos revela tu Salud.*"

Se funda el apercibimiento en el artículo 77 del Código Sanitario, aprobado por el Decreto con fuerza de ley Nº 226, del Ministerio de Bienestar Social.

Agrega que, aunque el Director General de Sanidad aplique el criterio más estricto, no podrá jamás considerar las obras expresadas, comprendidas dentro de la disposición citada, y no podría hacerlo, aun en el caso que no existiera el artículo 78 del mismo Código que viene a determinar en forma precisa y terminante el alcance de la reproducida disposición, pues, aunque se rebusque en sus libros con la mayor minuciosidad y con la intención decidida de encontrar en ellos algo que permita aplicarles la prescripción legal en que se funda el apercibimiento, no se podrá encontrarlo.

Que sus libros no sólo no contienen ideas que vayan contra los principios de higiene, sino que trata de propagar la más minuciosa y estricta y tienden a colocar al individuo, por medio de una vida físicamente sana, en forma que la curación la realice el organismo afectado, fundado en el principio de Hipócrates de que sólo la *naturaleza cura.*

Expresa, por último, que sus libros no tienden en forma alguna a perjudicar la salud colectiva o individual, sino que tienden a predicar la mantención funcional del organismo, característica de la salud, sin intervenciones extrañas y por medio de una vida sana e higiénica.

Que, en consecuencia, el apercibimiento del señor Director de Sanidad no sólo es violatorio de las prescripciones citadas del Código Sanitario, sino que es de principios elementales establecidos en la Constitución Política del Estado, como son los que garantizan la libertad de expresar el pensamiento de palabra y por escrito y la inviolabilidad de la propiedad sin distinción.

Como fundamento legal de su reclamo, cita las disposiciones de los artículos 261 del Código Sanitario y 10 de la Constitución Política y concluye pidiendo se tenga por interpuesto este reclamo y, en definitiva, se acoja, declarándose que no puede hacerse efectivo el apercibimiento decretado en su contra.

Citadas las partes a comparendo, éste se efectuó con asistencia sólo del reclamante, quien pidió que, en rebeldía de la Dirección de Sanidad, se acogiera su reclamo en todas sus partes y que, tratándose de un asunto que debe fallarse breve y sumariamente, se acoja dejando sin efecto el apercibimiento decretado en su contra.

La causa se encuentra en estado de fallarse.

Considerando:

1º Que el oficio de la Dirección General de Sanidad a don Manuel Lezaeta Acharan, corriente a fs. 1 debe considerarse como una sentencia expedida por el Director General de Sanidad que impone al autor de los libros que en ella se menciona la sanción de retirarlos de la venta en el plazo de sesenta días, bajo apercibimiento de las demás sanciones correspondientes.

2º Que el Código Sanitario establece que procede el reclamo judicial en contra de las sentencias expedidas por el Director General de Sanidad, por parte de los afectados por ella.

3º Que el artículo 77 del Código Sanitario prohibe "cualquiera forma de publicaciones o propaganda referente a higiene, medicina preventiva o

curativa y demás semejantes, que a juicio de la Dirección General de Sanidad tienda a engañar al público o perjudicar la salud colectiva o individual".

4º Que el artículo 78 del mismo cuerpo de leyes determina los casos en que se engaña al público y se perjudican los intereses de la población, manifestando que esto ocurre cuando por medio de publicaciones, avisos, rótulos, letreros o por cualquier otro sistema de propaganda escrita u oral, se ofrecen los servicios de curanderos, flebótomos, practicantes, hipnotizadores u otras personas que no poseen títulos profesionales legalmente reconocidos para prevenir o tratar las enfermedades.

5º Que los libros de que es autor el señor Lezaeta y que han motivado la sanción de retiro de su venta y que se han tenido a la vista no pueden catalogarse entre las publicaciones que indica el mencionado artículo 78, por cuanto el señor Lezaeta no ofrece sus servicios como curandero, flebótomo, practicante, etc., sino que ellos dan normas de higiene que necesariamente previenen y curan las diferentes enfermedades por medio de una vida físicamente sana, a fin de que la curación la realice la Naturaleza.

6º Que las doctrinas que dichos libros contemplan sean contrarias a las convicciones que sobre enfermedades y su modo de curarlas tengan los profesionales titulados por la Universidad de Chile, no quiere decir que aquéllas sean dañinas para la salud, sino que siguen *distinto camino* para llegar a un mismo resultado, cual es la salud física individual y colectiva.

7º Que el artículo 10 de la Constitución Política del Estado garantiza la libertad de expresar el pensamiento humano, sea de palabra o por escrito, y como lo dice muy bien el informe del Consejo de Defensa Fiscal acompañado a fs. 2, que éste es un derecho garantido por la Constitución del Estado, universalmente reconocido.

Por estas consideraciones y disposiciones citadas se declara: que ha lugar, en todas sus partes, el reclamo de fs. 12.

Anótese y reemplácese el papel. — *Osvaldo Herrera.*

Dictada por el Juez Titular don Osvaldo Herrera Z., Arturo Puelma, secretario.

Contra esta sentencia el Director General de Sanidad interpuso recurso de apelación.

En la Corte se hizo valer un extenso informe de la Inspección de Profesiones Médicas sobre este libro. Después de reproducir capítulos enteros de él, dicho informe llega a la conclusión de que esta obra revela un gran esfuerzo en el autor, un talento batallador, personal, perseverante, irreductible y unilateral. Y termina el juicio de los médicos peritos:

"Como espíritu tendencioso lo consideramos perjudicial para la Salud Pública:

"1º Porque está fundado en doctrinas inaceptables por los métodos científicos, único medio de conocer la verdad;

"2º Porque inducen a prácticas contrarias a la Salud Pública supervigilada por la Dirección General de Sanidad con su Código Sanitario, que es Ley de la República. — (Firmado) *Dr. Luis Fuenzalida*; *Dr. Ricardo Puelma.*"

Pues bien, con fecha 28 de noviembre de 1932 la Iltma. Corte de Apelaciones, desestimando el informe anterior, confirmó en todas sus partes la sentencia de primera instancia. Firman esta sentencia definitiva los Ministros señores Carvajal Arrieta, D. Del Real y Arcadio Erbetta.

Trascendencia de este fallo

Las dictaduras, que por largo tiempo han usurpado el Poder Público en Chile, para mantenerse, servían los intereses que podían ampararlas.

Dichas dictaduras por simple Decreto-Ley impusieron el Código Sanitario que nos rige. Es obra de la Asociación Médica Internacional, su autoridad está viciada por la fuerza y su verdadero fin es servir y defender los intereses del gremio.

Con el pretexto de salvaguardar la Salud Pública, mediante dicho Código en Chile se estableció la tiranía médica, más absurda y de peores consecuencias que la tiranía religiosa de triste memoria y, como ésta, fundada también en la ignorancia y fanatismo, no sólo del vulgo sino de la clase dirigente.

El criterio dominante en esta original ley sanitaria es que "sólo el médico-cirujano está capacitado para pensar y actuar en todo cuanto se refiere a la salud individual o colectiva". Además en ella queda establecido que "sólo el médico puede fiscalizar al médico".

Según esto, toda actividad relacionada con el arte de curar o de prevenir las enfermedades, por derecho propio exclusivamente pertenece a los titulados de la Facultad de Ciencias Médicas (?). Son los sacerdotes de esta ciencia impenetrable y vedada para los profanos, los encargados de definir y enseñar la Verdad en cuanto a Salud se refiere. Penas y castigos inexorables se consultan para los intrusos que se atrevan a pensar o actuar en el campo de la Salud, actividad técnica controlada sólo por la Autoridad Médico-Sanitaria.

Pues bien, esta absurda tiranía ha sido derribada por la sentencia que acabamos de leer. Según este fallo salvador, se reconoce el derecho del individuo a pensar y enseñar ideas propias sobre la salud o enfermedad y, aun cuando esas ideas sean contrarias a las convicciones que sobre la materia tengan los profesionales médicos de la Universidad de Chile, no quiere decir que ellas sean dañinas para la salud individual y colectiva.

El Poder Judicial ha salvado, pues, el ejercicio del derecho más sagrado del hombre cual es permitir que el individuo pueda ser el guardián de su propia salud y la de su familia.

El uso de los agentes naturales no está sujeto a la tuición médica

La Iltma. Corte de Apelaciones de Santiago, por sentencia fecha 30 de agosto de 1937, acogió la reclamación del autor de este libro que había sido multado en $ 6.000 por "ejercicio ilegal de la medicina", y sentó la siguiente jurisprudencia.

Dice esta sentencia:

"El hecho de que algunas personas consulten a un propagandista de

los regímenes llamados naturistas, no importa en sí, de parte de tal propagandista, actos que signifiquen ejercicio ilegal de la profesión médica, por cuanto esos sistemas están situados al margen de la medicina clásica u oficial."

5º Que la prueba testimonial rendida por el reclamante en las ciudades de Santiago y Concepción, que está compuesta por las declaraciones de los testigos señores Alfredo Cañas, Joselín de la Maza, Luis Valencia, Alfonso Aguirre A., Carlos A. Novoa, Samuel Álvarez, José Schower, Carlos Vergara y Alfredo Lavanchy, establece que han consultado en varias ocasiones a Lezaeta, que se han impuesto de los libros que ha publicado, han seguido sus consejos y han llegado al convencimiento de que no se vale en sus métodos curativos, de productos medicinales, ni de inyecciones o intervenciones quirúrgicas, es adversario de la medicina facultativa, porque sus doctrinas y métodos de curación no se avienen con los medios que aquélla emplea y, mal puede entonces profesarla, prescribir sus medios curativos y aplicar los principios que esa ciencia señala. Las prescripciones de Lezaeta se refieren a método de vida conforme con la Naturaleza, aconseja medios naturales de curación, baños de vapor, fricciones de agua fría, emplastos de barro, baño de sol, alimentación adecuada, abstención de alcohol, no fumar, es decir, la vida higiénica y sobria, usando los agentes naturales, sol, agua, tierra y aire para obtener así la salud y curación de las enfermedades.

6º Que es esencia de un documento de esta índole (receta médica) que en ella se prescriban medicamentos, o sea, productos medicinales elaborados que se destinen al tratamiento, inmunización o prevención de las enfermedades del hombre; que estos productos medicinales sólo pueden prepararse en las farmacias, droguerías, laboratorios y fábricas y, su venta al público sólo puede hacerse en las mismas farmacias y droguerías y, a éstas únicamente, corresponde el despacho de recetas.

7º Que, como se desprende de los documentos que se dicen recetas dadas por el reclamante, ellas no hacen la prescripción de ningún producto medicinal, elaborado, de naturaleza artificial y destinado a los fines de la medicina...; que, de consiguiente, no pueden conceptuarse dentro del concepto jurídico en que las encuadra el Código de Sanidad, como recetas médicas, las que ha otorgado el reclamante Lezaeta, porque, como se ha dicho, sólo se estampan en ellas prevenciones para la vida y el uso de los elementos naturales que no están sujetos a la tuición médica.

8º Que por sentencia de este Tribunal de 12 de noviembre de 1935, se dejó establecido que los sistemas naturistas, más que un sistema curativo importan un régimen de vida.

De acuerdo con las disposiciones legales que se citan, la Iltma. Corte acogió en todas sus partes la reclamación del autor de este libro y ordenó devolver los $ 6.000 ya depositados como multas de la Dirección General de Sanidad.

Firman esta sentencia los señores Ministros Moisés Bernales Z., Arcadio Erbetta y José L. López.

Como ve el lector, la jurisprudencia sentada por este fallo deja libre

de la tuición médica y al margen del Código Sanitario la aplicación de los agentes naturales en sanos y enfermos.

Además se deja establecido que el ejercicio de la medicina supone empleo de drogas o preparados artificiales de laboratorio e intervenciones quirúrgicas. Para esto sí que se requiere título universitario.

La sabiduría de esta sentencia es notoria, porque reconoce al hombre un derecho inalienable, común a todo ser viviente, cual es aprovechar los beneficios de los agentes naturales sin intervenciones extrañas de titulados.

Técnica médica

> "Los médicos no admiten que nadie entre en su huerto. Todo lo que les rodea es «técnico». Comienzan por tildar de ignorante al que pretende opinar y lo confirman cuando uno opina en sentido contrario a lo que ellos piensan, en nombre y representación de la «técnica»".
>
> ***A. Tinsly.***

Los estudios de la Escuela de Medicina forman "técnicos" en anatomía, cirugía, microbiología, microscopia, radiología, toxicología, actividades de Laboratorio, Patología y Terapéutica.

Ahora bien, todos estos conocimientos ninguna relación tienen con la salud individual y colectiva, que es resultado de la normalidad funcional del organismo que precisa Equilibrio Térmico del cuerpo.

Para asegurar la salud de un pueblo, en lugar de "técnicos de medicina" se necesitan maestros capacitados para difundir conocimientos de salud, empezando por el niño en las escuelas elementales. Que desde su infancia el hombre aprenda a escoger sus alimentos, masticar, digerir, respirar, activar su piel en conflicto con el frío del aire o del agua, usar ropas adecuadas, practicar ejercicio físico diario y moderado y, en resumen, saber vivir manteniendo cada día la normalidad funcional de su organismo, por equilibrio térmico.

Así tendremos solucionado el problema de la Salubridad sin médicos, presupuestos ni hospitales, éstos que Kuhne llama "cárceles de enfermos".

Goethe ha escrito: "Actualmente, en la ciencia se considera verdad sólo aquello que se enseña en las Universidades. Y si alguien se atreve a indicar una novedad que contradice o amenaza destruir las creencias respetadas durante tantos años, todas las pasiones se rebelan y se esfuerzan en aniquilar al osado. Se habla de las nuevas ideas, como si no merecieran una investigación. Por eso una verdad tarda muchísimo en resultar ventajosa o útil. Los peores enemigos de la ciencia son sus especialistas. Y en las profesiones hay una confabulación con todo lo que hay de más vulgar, burdo y egoísta, comercialmente hablando."

Homeopatía

La Homeopatía tampoco es ciencia, porque es absurdo el principio en que se apoya y porque incurre en los mismos errores y contradicciones de la alopatía al pretender "curar" borrando síntomas sin ir a la causa de

todo mal físico que, como sabemos, está en el desarreglo variable de las funciones digestiva y eliminadora de la piel de todo enfermo. Con píldoras es imposible normalizar la digestión de un enfermo y ya sabemos que esta normalidad es condición indispensable de salud.

El principio *similia similibus curantur*, en que se fundamenta la homeopatía, es absurdo porque no hay forma de probar con lógica que los males del cuerpo pueden sacarse con el empleo de venenos que producen iguales males.

Si algún crédito o simpatía tiene la homeopatía en el público es porque ofrece "remedios" fáciles y que no carga el organismo de fuertes medicinas. Si algún éxito se anota este tratamiento es porque a las dosis homeopáticas siempre se une una dieta parca y vegetal, combinada con otras prácticas sacadas del campo naturista, como baños derivativos, cataplasmas de barro, etc.

También esta escuela pretende conocer las necesidades que precisa satisfacer el enfermo, investigando en el iris de sus ojos, pero nada conseguirá con este examen ya que el espejo iridal sólo revela congestiones y anemias que es imposible remover con pildoritas de colores.

Otros sistemas

Asuerismo consiste en aplicaciones de termo-cauterio al sistema nervioso, de preferencia al trigémino. Sus éxitos son pasajeros porque no actúa sobre las funciones orgánicas.

La Osteopatía, que atribuye las manifestaciones morbosas a defectuosa circulación de la sangre, debiéndose esto al parcial desplazamiento de uno o varios huesos del cuerpo, que ejercen presión sobre los vecinos vasos sanguíneos, impidiendo o dificultando la circulación. De aquí, ciertas manipulaciones en las estructuras huesosas, músculos, nervios y centros nerviosos.

La Quiropráctica hace depender los desarreglos orgánicos del desplazamiento de una o más vértebras de la espina dorsal, que al ejercer presión sobre los nervios, les restan vitalidad.

El remedio que preconiza se reduce al reajuste de las vértebras, con el respectivo manipuleo local.

La Espandiloterapia consiste en estimular uno o más centros nerviosos de la espina dorsal por medio de suaves percusiones, profunda presión o acción eléctrica, a fin de originar reflejos nerviosos que actúen en la parte afectada.

La Neuropatía recurre a manipulaciones y aplicaciones térmicas que tienden a normalizar la circulación sanguínea y nerviosa en la espina dorsal para así actuar sobre los órganos o partes anormales.

Los nombrados y otros sistemas y procedimientos curativos son inadecuados para obtener la salud integral del cuerpo porque actúan sobre el efecto, dejando en pie la causa de toda alteración de la salud que es desarreglo funcional por desequilibrio térmico del cuerpo, como lo revela en grado variable el examen del iris de los ojos de todo enfermo.

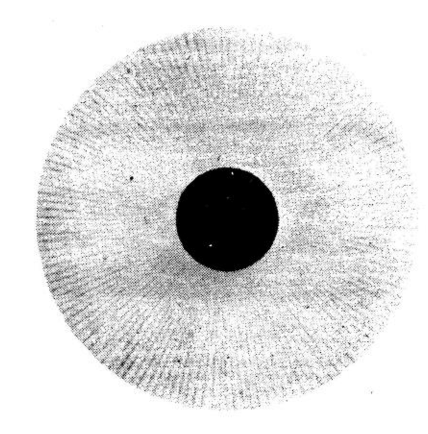
PARTE PRACTICA

TRATAMIENTO DE LAS DOLENCIAS

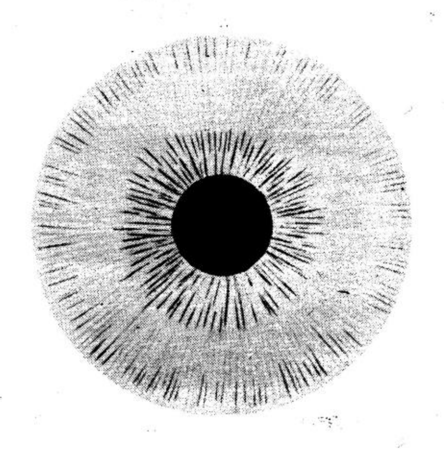
No cure, normalice, colocando el cuerpo en equilibrio térmico

INTRODUCCION (1)

Como se ha dicho, por primera vez en la historia, mi Doctrina Térmica saca el problema de la salud del hombre del trillado campo de la Patología y Terapéutica, en que hasta la fecha se ha debatido en el mundo, y



Iris que revela salud por normal constitución y funcionamiento del organismo que lo presenta.



Iris que revela constitución inferior y anormal funcionamiento por fiebre gastro-intestinal que se inicia.

lo coloca en el terreno de las Temperaturas, de acuerdo con las revelaciones del iris de los ojos de millares de individuos observados en el curso de cuarenta años.

Según este original criterio térmico, no se diagnostican enfermedades, no se dan remedios y tampoco se "cura". La acción salvadora se dirige a *normalizar* la digestión del enfermo y activar la función eliminadora de su piel, todo lo cual se conseguirá colocando al cuerpo en Equilibrio Térmico. Según esto, en lugar de ponerle nombre a la dolencia, se determina el carácter de la anormalidad funcional que debe ponerse en orden, de

(1) En esta segunda parte insertamos gráficos del iris de los ojos con las revelaciones del desarreglo funcional propio de las dolencias más comunes. Así cualquier persona podrá comprobar por sí misma la verdad de la doctrina expuesta en esta obra, que atribuye toda dolencia a fiebre gastro-intestinal de intensidad variable. Es esta fiebre la que se revela por esponjamiento del tejido iridal alrededor de la pupila de cada ojo y, de ahí se proyecta al órgano enfermo. Del estómago parte siempre la ofensiva enfermante al órgano afectado.

acuerdo con las revelaciones del iris de los ojos del sujeto, interpretadas según mi Doctrina Térmica. También el pulso nos auxiliará para constatar la fiebre interna que debemos combatir en todo enfermo a fin de obtener su normalidad digestiva, único camino para llegar al restablecimiento de su salud integral.

El lector debe darse cuenta una vez más de que mi Doctrina Térmica, cuya aplicación se enseña en esta parte, está al margen de toda escuela médica, ya que se desentiende de la anatomía, porque considera el cuerpo un solo órgano; nada tiene que ver con la fisiología, porque el organismo tiene una sola función, que es la vida; a un lado queda la patología, porque no hay enfermedades sino enfermos; y, por fin, rechaza la terapéutica porque es la Naturaleza la que cura, es decir, restablece su normalidad funcional colocando al cuerpo en Equilibrio Térmico.

Ni aun el enfermo aproxima la escuela médica a mi Doctrina Térmica porque, mientras para la medicina el enfermo es "paciente" sometido a la autoridad del médico, para la Doctrina Térmica es "sujeto" a quien se instruye para que por sí mismo actúe procurando la normalidad funcional de su organismo.

Con lo expuesto se comprende que en este plan nada tienen que ver los "microbios", siempre incapaces de perturbar la normalidad funcional orgánica, la que se mantiene o recupera con temperatura equilibrada de la superficie e interior del cuerpo.

Insisto: el verbo "curar" no se conjuga en mi Doctrina Térmica porque ese concepto supone la intención de interferir actividades defensivas de la Nautraleza manifestadas en el síntoma, olvidando que a ella sólo se le vence sometiéndose a sus leyes inmutables. En lugar, pues, de *curar* debemos siempre y en todo caso pensar en *normalizar* las funciones orgánicas del enfermo, colocando su cuerpo en Equilibrio Térmico, de acuerdo con las necesidades que se revelan en el iris de sus ojos, como lo explico en mi libro sobre esta materia.

Según esto, toda dolencia, se llame viruela, tifus, cáncer, sífilis, asma, diabetes, tuberculosis, tumores, etc., desaparecerá con buenas digestiones y activas eliminaciones de la piel del enfermo, porque no existe enfermo con buena digestión ni persona sana con mala digestión. Como todo individuo falto de salud tiene mayor calor en su interior que en su piel, siempre es preciso provocar Fiebre Curativa en la superficie de su cuerpo y combatir la Fiebre Destructiva de sus entrañas.

Naturalmente los medios son siempre los mismos y sólo varían las aplicaciones y su intensidad más adecuadas en cada caso.

Los principios son absolutos, pero su aplicación es relativa en cada sujeto. Así, una frotación de agua fría es benéfica en un cuerpo que ofrece calor para la reacción y, en cambio, perjudicial en una piel fría que no reacciona con calor.

Tampoco pueden ser las mismas aplicaciones igualmente adecuadas para sujetos diferentes. Un infante precisa aplicaciones muy suaves; un hombre robusto andará mejor con aplicaciones enérgicas; un inválido re-

querirá tratamiento adecuado a su estado y siempre habrá que actuar con tino, prudencia y buen criterio, según el caso.

No olvidemos que la propia naturaleza del enfermo es la que realiza la curación o sea la vuelta a la salud. Para que ello sea posible, repetimos, es necesario colocar el cuerpo en equilibrio térmico.

Sin embargo, para amoldarnos al concepto vulgar de "enfermedad" y facilitar en un momento dado la consulta de las indicaciones y consejos expuestos en el texto de esta obra, vamos a clasificar con los nombres corrientes los distintos síntomas o manifestaciones de "falta de salud", es decir, del desarreglo funcional, única dolencia en definitiva. Porque es necesario siempre tener presente que lo que se llama enfermedad no es un nombre sino que constituye un fenómeno de anormalidad funcional que es preciso poner en orden.

Hay personas que creen que para aplicar mi Doctrina Térmica se necesita consultar al médico para saber de qué enfermedad se trata. Este es un error porque, como se ha dicho, en esta doctrina no se diagnostican enfermedades, no se dan remedios, ni se "cura". Sólo se *normaliza* la digestión del enfermo y se activan sus eliminaciones, colocando su cuerpo en Equilibrio Térmico.

Siendo siempre idéntica la finalidad de colocar al cuerpo en equilibrio térmico para que la naturaleza normalice sus funciones, en esta parte sólo se enseñan dos regímenes: uno para afecciones agudas, especialmente adecuado a la infancia, y otro para enfermos crónicos más indicado para adultos.

En la primera parte hemos estudiado los agentes de vida y la forma de aplicar el aire, la luz, el sol, el agua, la tierra, etc. Al tratar de cada dolencia en esta parte, indicamos sólo las aplicaciones más sencillas, al alcance del más desvalido, a fin de hacer más fácil el tratamiento, sin perjuicio de que las personas que quieran aprovechar el beneficio de otras aplicaciones expuestas anteriormente, lo hagan siguiendo las indicaciones dadas en su lugar.

Por fin, el lector se impondrá, por los gráficos del iris que presentamos más adelante, que toda dolencia arranca de la zona digestiva. De aquí que las llamadas enfermedades, son efectos de malas digestiones. Se revela también que el desarreglo digestivo es de naturaleza inflamatoria, es decir, febril.

Curar y sanar

Definamos: Salud es estado de normalidad funcional del organismo. Enfermedad es alteración de la Salud con diversas manifestaciones del desarreglo funcional. Por fin, la muerte es paralización de la actividad orgánica. De aquí que sólo se muere de "falta de salud".

Con lo expuesto se comprende que para evitar enfermedades y alejar la muerte, el único camino que tiene el hombre es cuidar cada día la normalidad en sus funciones de nutrición y eliminación, que constituyen la vida. Esta doble actividad simultáneamente se realiza por aparato di-

gestivo, pulmones y piel, introduciendo el cuerpo, por estas vías, substancias necesarias a su economía y expulsando materias excrementicias y perjudiciales a ella.

Conviene distinguir los conceptos "curar" y "sanar". La idea de "curar" se dirige a aplicar remedios al enfermo para librarlo de sus dolencias. Así con tóxicos calmantes se combaten dolores de cabeza, hígado, corazón, vientre, articulaciones y otros malestares. También vacunas, sueros, inyecciones, rayos X, radium y hasta la cirugía, dirigen su acción a paralizar la actividad orgánica manifestada en el síntoma, sin cuidar poner orden en el funcionamiento de la máquina humana. Con estas extrañas actividades el enfermo pasa a ser "paciente", sometido a la autoridad del médico y sus colaboradores, con lo que se incapacita para actuar personalmente en defensa de su propia salud, es decir, de la normalidad funcional de su organismo.

Ahora la idea de "sanar" corresponde al concepto de restablecer la salud alterada o perdida, normalizando la digestión del enfermo y activando sus eliminaciones, mediante propia acción del interesado. En lugar de convertir a éste en "paciente" sometido a la extraña autoridad del médico, se le considera sujeto a quien se instruye para que por sí mismo actúe procurando normalizar cada día las funciones digestivas y eliminadoras de su cuerpo. Es el propio interesado el que debe actuar en actividades personalísimas, que no admiten intervención extraña, como el comer, evacuar diariamente su vientre, activar su piel, hacer ejercicio físico adecuado, dormir, vestirse, etc.

Según esto, "curar" es sinónimo de aliviar, reparar provisoriamente, procurando bienestar pasajero y artificial. En cambio "sanar" equivale a restablecer la salud integral del individuo, rectificando sus errores de vida que lo pusieron al margen de su salud.

El concepto de "curar" lleva al curanderismo de botica, clínicas, laboratorios y hospitales. De aquí que hay personas que tienen su médico como también tienen su sastre o zapatero, perdiendo así toda dirección personal en el importante negocio de su salud.

Este error se evita con el concepto de "sanar" que supone la acción personal del interesado para poner orden en el funcionamiento de su organismo, cuidando cada día tener buenas digestiones y actividad de su piel, mediante el Equilibrio Térmico de su cuerpo.

Frente a "curanderismo" opongo "funcionismo", es decir, la idea de buscar constantemente salud en el normal funcionamiento de nuestro cuerpo. Así el mejor remedio será buena salud.

Por fin, el concepto "curar" propiamente conviene a la acción extraña que debe prestar auxilio al individuo víctima de algún accidente que lo imposibilite para actuar por sí mismo. "Sanar" sólo puede ser obra del

lidad funcional de nuestro organismo mediante nuestros propios actos de cada día.

Por ignorar estas sencillas verdades, puede decirse que hoy el hombre no muere, interrumpe su vida.

Fiebre y temperatura

Estos términos son usados indistintamente para designar el estado patológico que corresponde a "calentura" o calor malsano que caracteriza el estado de enfermo, en grado variable.

Se habla de fiebre o temperatura cuando el termómetro ha subido de 37 grados centígrados, aplicado en la axila, ingle, boca o ano del paciente. Sin embargo para la Doctrina Térmica que enseño, en el sujeto puede existir fiebre aun cuando ella no sea acusada por el termómetro. Es decir, puede existir fiebre sin temperatura termométrica.

En efecto, el instrumento puede señalar 36° y el enfermo consumirse con calor de 40° en sus entrañas. Esta fiebre interna es acusada por el pulso cuando aún los nervios han escapado a la acción enervante y depresiva de su actividad que causa la intoxicación intestinal o medicamentosa. En todo caso ella es revelada por el iris de los ojos del enfermo, como se explica en mi obra sobre esta materia.

Se ve, pues, la oscuridad en que se debate la medicina guiada por el termómetro para descubrir la fiebre interna del cuerpo, que siempre es punto de partida y apoyo de toda dolencia en el ser humano, cualquiera que sea su nombre o manifestación, porque no existe enfermo sin fiebre, en grado variable.

Con razón, pues, el eminente Profesor de la Facultad de Medicina y ex Rector de la Universidad de Chile, doctor Charlín Correa, en su trabajo *La Medicina está enferma*, ha dicho: "Aún no tenemos una explicación aceptable de lo que es la fiebre."

Frente a esta ignorancia de la Cátedra, mi Doctrina Térmica define: "Fiebre es fenómeno de naturaleza inflamatoria y congestiva. Se origina por reacción nerviosa y circulatoria cuando los nervios son irritados o sometidos a trabajo mayor que el normal."

Explico. Un martillazo, clavadura o quemadura en un dedo de la mano, por reacción nerviosa y circulatoria, produce hinchazón, inflamación congestiva de los tejidos afectados, con alza de la temperatura local, porque los nervios han sido irritados. Esta reacción nerviosa y circulatoria alza la temperatura normal y constituye lo que se llama Fiebre.

Ahora bien, en el proceso apuntado tenemos dos fenómenos: congestión y calor. Una cosa es la inflamación congestiva y otra es el aumento de la temperatura, como consecuencia de la mayor actividad nerviosa y circulatoria. El calor es, pues, efecto de la inflamación y, ésta a su vez es resultado de la reacción nerviosa y circulatoria en los tejidos afectados por el accidente. Esta alza de la temperatura se puede comprobar por el termómetro, pero la intensidad del proceso inflamatorio y congestivo escapa a la revelación de este instrumento.

En el caso del dedo accidentado tenemos que la inflamación y el calor van unidos, pero cuando el proceso inflamatorio y congestivo se origina y mantiene en el aparato digestivo del enfermo, su piel se presenta fría, especialmente en casos crónicos. Éste es el desequilibrio térmico que altera la normalidad funcional del organismo, es decir, su salud.

Además de la fiebre "local" a que acabamos de referirnos en el caso del dedo accidentado, mi Doctrina Térmica distingue la fiebre "curativa", que sale a la superficie del cuerpo y la "destructiva", que se asila en sus entrañas, dejando frías la piel y extremidades del enfermo. Esta última escapa al termómetro y es revelada por el iris de sus ojos, observado según mis enseñanzas.

La fiebre "curativa" caracteriza las dolencias agudas y los estados crónicos se mantienen con la fiebre "destructiva". De aquí que para restablecer la salud de todo enfermo crónico es necesario producir en su cuerpo fiebre curativa, haciendo reaccionar con calor su piel y refrescando sus entrañas.

Según mi Doctrina Térmica, no existe enfermo sin fiebre y, aun cuando ésta escape al termómetro, ella siempre existe como inflamación de la mucosa digestiva y así es revelada por el iris de los ojos del paciente, como lo explico en mi obra sobre esta materia.

Esta fiebre interna se genera por reacción nerviosa y circulatoria a medida que el estómago e intestinos son sometidos a trabajo forzado y prolongado para elaborar alimentos inadecuados o indigestos.

Si comemos una manzana, sin esfuerzo su digestión se realiza en una hora. En cambio, alimentos conservados, aliñados, de origen cadavérico y cocinados, obligan al aparato digestivo a trabajo forzado y prolongado, con reacción nerviosa y circulatoria que congestiona sus mucosas y alza la temperatura interna del cuerpo a expensas de su calor externo.

Agréguese a lo dicho que ropas y abrigos inadecuados, sustrayendo a la piel del conflicto térmico que la atmósfera le ofrece, debilitan su actividad nerviosa y circulatoria y, por tanto, su temperatura, acentuando así el desequilibrio térmico del cuerpo que altera su normalidad funcional, vale decir, su salud. Y no olvidemos que enfermedad es alteración de la salud en grado variable.

Para que el lector comprenda la importancia salvadora que tiene el criterio guiado por mi Doctrina Térmica, tomemos por caso la Pulmonía, que es inflamación de los pulmones. Actuando la medicina sobre la temperatura termométrica, procura bajar ésta con medicamentos tóxicos que poseen la triste virtud de adormecer la actividad nerviosa que caracteriza al estado febril, pero, aunque consiga este objetivo, el proceso inflamatorio de los pulmones continuará en pie, porque la congestión de estos órganos sólo desaparecerá descongestionando sus tejidos. En cambio, aplicando nuestro criterio térmico, se procurará descongestionar las entrañas del enfermo, llevando a la superficie de su cuerpo la plétora sanguínea de su interior. Se provocará fiebre "curativa" en su piel, para lo cual se despierta en ella reacción nerviosa y circulatoria con repetidas ortigaduras y frotaciones de agua fría que atraerán la sangre a la superficie del cuerpo,

descongestionando su interior. Además la fiebre "destructiva" desaparecerá con lavados intestinales, dieta cruda de frutas y aplicaciones de barro sobre todo el vientre, como se explica en mis libros.

Esto que decimos de la pulmonía es explicable a toda dolencia interna del cuerpo, desde la simple indigestión, hasta los procesos crónicos como apendicitis, nefritis, tuberculosis, afecciones del hígado, cerebro, órganos sexuales, sistema nervioso, corazón, etc. Porque el iris de los ojos de todo enfermo revela que de la zona digestiva siempre parte la ofensiva enfermante, digamos *inflamatoria*, a cualquier órgano o zona del cuerpo afectado por cualquier dolencia.

Como inflamación es fiebre, no existe enfermo sin fiebre gastrointestinal, aun cuando no la revele el termómetro. La salud, pues, es cuestión de temperatura y sólo puede mantenerse o recuperarse mediante Equilibrio Térmico del cuerpo.

De lo dicho se deduce que el arte de curar es el arte de "desinflamar", siempre refrescando las entrañas del enfermo y afiebrando su piel, cualquiera que sea el nombre o manifestación de la dolencia.

Lo expuesto demuestra que la medicina medicamentosa conoce el modo de bajar la temperatura termométrica del paciente, pero ignora cómo librarlo de su fiebre y, no olvidemos que, salvo accidente, sólo se muere de fiebre gastrointestinal.

Insistimos, combatiendo la temperatura peligrosa con drogas no se consigue hacer desaparecer la fiebre que es fenómeno inflamatorio y origen del calor.

Según mi Doctrina Térmica, salvo accidente, sólo se muere de fiebre gastrointestinal, fenómeno inflamatorio y congestivo que escapa al termómetro y que desconoce la llamada "ciencia" médica, como ha afirmado uno de sus pontífices, el doctor Charlín Correa.

La cama

Hoy está de moda la "cura de reposo y sobrealimentación". A los enfermos se les mantiene inmovilizados en cama y se les obliga a comer bastante y alimentos intoxicantes a base de caldos de substancia, carnes, leche, huevos, etc. Como veremos, éste es el camino opuesto a favorecer las necesidades del organismo falto de salud.

Mi Régimen de Salud es enemigo de la cama.

La inactividad del lecho dificulta y debilita los procesos vitales de nutrición y eliminación del cuerpo, vale decir, la salud del mismo. En efecto, la respiración se hace incompleta, se dificulta la digestión, la circulación de la sangre se entorpece y el trabajo de la piel se debilita en la inmovilidad.

Estando en pie, en cambio, el enfermo activará dichos procesos porque la vida es acción y movimiento.

Para la Medicina Medicamentosa y Quirúrgica, el "enfermo" pasa a ser "objeto" de sus actividades. Paciente que debe guardar cama donde

recibirá mentidos beneficios de inyecciones, sueros, vacunas, tóxicos en grado variable y también intervenciones quirúrgicas, rayos X o radium.

En cambio, mi Régimen de Salud considera al enfermo "sujeto" a quien se instruye para que por sí mismo actúe ccn propia voluntad en el restablecimiento o mantenimiento de la normalidad funcional de su organismo, que es salud integral.

Mientras la Medicina Facultativa con calmantes paraliza la actividad defensiva del organismo manifestada en el síntoma y en la inactividad del lecho imposibilita toda reacción salvadora, mi Régimen de Salud mantiene en pie al enfermo, enseñándole prácticas destinadas a activar su proceso vital de nutrición y eliminación.

El error más perjudicial para la vida del individuo y de la familia es la creencia de que la salud puede ser resultado de extrañas actividades. Como se ha dicho, una sola enfermedad conozco y ella es "ignorancia de la salud".

Así, pues, si el hombre pierde su salud por propia ignorancia, lógicamente sólo el conocimiento de los medios adecuados a mantener su cuerpo en normalidad funcional, que es salud integral, puede alejarlo de sus dolencias.

Aun con fiebre alta evito que en enfermo se postre en cama, salvo si no puede tenerse en pie.

Toda persona de cualquier edad y dolencia, que se vea obligada a guardar cama, procurará mantener la actividad funcional de su organismo mediante frotaciones de agua fría cada hora o más distanciadas, de tres a seis cada día.

La única dieta adecuada al enfermo en cama, cualquiera que sea su edad pasado el primer año de vida, es de fruta cruda o ensaladas de la época. Comer poco cada vez y más seguido según los deseos del enfermo. Nada de jugos porque no los ofrece la Naturaleza, salvo para la sed.

Hay que vigilar que el vientre del enfermo en cama se desocupe a lo menos una vez cada día. Si esto no ocurre se aplicará lavativas o enema con agua natural.

Durante la noche se dormirá con cataplasma de barro sobre todo el vientre para evitar así las fermentaciones pútridas del aparato digestivo y combatir la fiebre interna común a todo enfermo. En su lugar, faja derivativa.

Se cuidará que la habitación mantenga aire puro a toda hora y en toda época, sin perjuicio de la calefacción.

Primeros auxilios o tratamiento de afecciones agudas

Sintiéndose mal cualquiera persona, sin importarle el diagnóstico o nombre de su dolencia, ante todo ha de procurar desocupar bien su intestino y activar el calor de su piel y extremidades.

Si el vientre no se ha desocupado en el día, enema o lavativa con agua natural será la primera aplicación. Para los adultos bastará con un litro

más o menos, repitiéndose si no hay efecto en seis horas hasta obtener evacuación.

Si el cuerpo pide reposo, buscará la cama el enfermo y, una vez calientes sus pies, se procederá a aplicarle frotaciones de agua fría a todo el cuerpo desde el cuello a los pies, una cada hora, abrigando sin secar.

Estas frotaciones, una cada hora, serán de 4 a 6 en el día para niños y ancianos y 6 a 8 para adultos, cuidando siempre la reacción de calor. Si esta reacción es débil se alejarán las frotaciones, haciéndolas cada hora y fracción.

Si hay mucha fiebre, cada frotación irá seguida de compresa húmeda sobre el vientre o de faja derivativa.

Si la normalidad no se restablece el primer día, en los siguientes se hará un paquete largo de 10 a 11 de la mañana y frotaciones en la tarde.

Durante la noche el enfermo, niño, anciano o adulto, dormirá con cataplasma de barro sobre todo el vientre, cuidando la reacción, o sea, que el barro se caliente con el calor que extrae del interior del cuerpo. Para evitar enfriamiento, esta aplicación será de 3 a 4 milímetros de espesor.

Si la fiebre es muy alta, la cataplasma se aplicará sobre vientre y riñones, colocando primero ésta y en seguida la del vientre.

La dieta de todo enfermo en cama será exclusivamente cruda, frutas o ensaladas, comiendo poco cada vez y de acuerdo con sus deseos. Los niños agregarán almendras dulces, nueces, avellanas o maní. Si no pueden mascar se darán lechadas de éstos o jugo de frutas. A falta de frutas, se recomienda quaker crudo que se remoja en agua fría una o más horas y se endulza con miel o se le agregan frutas dulces como pasas de uva o higos.

Si se transpira mucho con las frotaciones, la sed se apagará con limonadas o naranjadas sin azúcar. También se recomienda jugos de frutas al natural, prefiriendo siempre fruta integral.

El intestino debe desocuparse cada día aunque nada se coma, pues por esta vía no sólo se expulsan residuos de la digestión, sino también la bilis, veneno que secreta el hígado y que no debe retenerse en el cuerpo.

Aire puro de día y de noche es indispensable para restablecer la salud del enfermo, cualquiera que sea su gravedad.

Por lo expuesto hay que dejar de lado la idea de "curar" sofocando síntomas y dirigir toda acción a "normalizar" la digestión del enfermo y activar las eliminaciones de su piel con transpiración o simple reacción.

Cuando el pulso haya bajado a 80 en los niños y ancianos o a 70 por minuto en los adultos, ya habremos dominado la fiebre interna que es el enemigo que debemos combatir en todo enfermo, cualquiera que sea el nombre de su dolencia.

Casos hay en que la piel del paciente está fría, no tolerando las frotaciones de agua natural. En estos casos, antes de la aplicación fría, se procurará calentarla con fricciones secas con la mano o con un trapo seco de lana y, mejor aún, ortigando todo el cuerpo, como se explica al tratar de "Pulmonía".

Si hay dolores, síganse las instrucciones dadas en el párrafo "Dolor".

Si se trata de golpes, quemaduras, zafaduras, etc., síganse las instrucciones que se explican en esos párrafos.

Si hay hemorragias, aplíquese lo dicho en el párrafo correspondiente.

Por fin, el tratamiento aquí expuesto se repetirá diariamente hasta obtener el restablecimiento de la salud del enfermo, lo que se conseguirá antes de ocho días, por regla general, salvo procesos febriles más crónicos.

Restablecida la normalidad del pulso —80 en niños y ancianos, y 70 en los adultos—, normalizada la digestión, vueltos el hambre y el ánimo, el enfermo abandonará el lecho, cuidando siempre su digestión y evitando se le enfríen los pies, observando las prácticas de salud que se indican en el decálogo de la Ley Natural, expuestas al principio de esta obra.

En adelante los adultos seguirán el Régimen de Salud del Capítulo XXII para mantener la normalidad funcional de su cuerpo.

Resfriado o enfriamiento e indigestión

Entrando a tratar las llamadas "enfermedades" o sea las diversas manifestaciones o fisonomías que el estado de "enfermo" ofrece como males distintos, he creído conveniente comenzar por las formas más vulgares como se presentan los desarreglos orgánicos.

Llámese resfriado o indigestión, estas dolencias constituyen punto de partida y apoyo de todas las calamidades del ser humano. Estas anormalidades son inseparables, no pudiendo existir una sin la otra. Ambos estados constituyen fenómenos iniciales de los más graves trastornos orgánicos.

Si a un facultativo preguntamos qué es o en qué consiste el "resfriado", nos dará explicaciones tan extrañas que nos dejarán en la misma o mayor ignorancia que al principio. Igual cosa podemos decir referente a "indigestión".

La verdad es que la medicina microbiana ignora absolutamente en qué consiste la naturaleza del vulgar "resfriado" y de la popular "indigestión". La teoría microbiana fracasa en el estudio e investigación de estos fenómenos, porque ellos son simple cuestión de *temperatura,* como lo revela el examen del iris de los ojos y la actividad del pulso de sus víctimas.

Mi Doctrina Térmica explica claramente la verdadera naturaleza de "resfriado" e "indigestión". Según ella, ambos fenómenos son resultado de agudo desequilibrio térmico del organismo. Mientras el frío domina la piel, la fiebre sube al interior del cuerpo. Así se explican los escalofríos precursores de alza de temperatura de las víctimas de resfriado e indigestión.

Enfriándose la superficie del cuerpo se eleva la temperatura interna del mismo. Al mismo tiempo que se debilita la circulación sanguínea en la piel, se congestionan las mucosas del interior del pecho y vientre. De aquí catarros de las vías respiratorias y putrefacciones intestinales, fuente de venenos que intoxican el organismo y producen malestar general, dolores de cabeza, cintura y espalda; además, inapetencia, insomnio, irritabilidad e incapacidad general.

Como se ve, a la luz de mi Doctrina Térmica, tenemos lógicamente explicado cómo un simple enfriamiento es el punto de partida de toda clase de achaques graves, como pulmonías, bronquitis, crup, fiebres agudas, nefritis, afecciones cardíacas, hepáticas, nerviosas, renales y cerebrales.

Todos los males del hombre tienen su puerta de entrada por la piel, vía digestiva o aparato respiratorio. Como la normalidad funcional de los órganos internos requiere equilibrio térmico, vale decir, calor normal en la piel, tenemos que siendo este órgano afeminado y degenerado por la vida civilizada, toda dolencia es efecto de piel fría, anémica e inactiva. De aquí que las enfermedades se curan mejor por fuera que por dentro del cuerpo, siempre activando sus nervios en conflicto con el frío.

Las madres olvidan que el hombre nace desnudo, porque necesita tener libre exhalación cutánea y su piel precisa estar en continuo contacto con el aire, la luz, el sol, energías magnéticas y eléctricas de la atmósfera. De aquí el error de ropas adheridas a la piel, que debe mantener continua ventilación.

El conflicto del frío sobre la piel es indispensable para activar en ella la circulación sanguínea, o sea, para desarrollar y mantener en la superficie del cuerpo el calor necesario para el equilibrio térmico, vale decir, para el normal funcionamiento del organismo que es salud integral del mismo.

Abrigos exagerados, impermeables o adheridos a la piel, sofocan sus funciones de nutrición y eliminación, debilitando la circulación sanguínea sobre ella y, como consecuencia, aumentando el calor interno del cuerpo, fuente de indigestiones.

No olvidemos que la piel con activo riego sanguíneo y, por tanto, calor natural, impide putrefacciones intestinales que son efecto de excesivo calor en el aparato digestivo.

Es sabido que los indios de los canales de Tierra del Fuego viven desnudos desde que nacen, soportando temperaturas hasta 10 grados bajo cero. Aun cuando su alimentación es indigesta, gozan de salud porque su piel está endurecida y con activo riego sanguíneo, evitando así la congestión interna. Pues bien, estos indios alejados de su medio natural y llevados a hacer vida de ciudad, mueren todos. Los vestidos y abrigo bajo techo debilitan el calor natural de su piel aumentando la temperatura de sus entrañas que origina putrefacciones intestinales que los enferman y matan por intoxicación.

Con lo expuesto vemos una vez más que la salud del aparato digestivo, vale decir, de todo nuestro organismo, depende de la piel y ésta necesita de constante conflicto con el frío para estar sana.

El frío del aire o del agua tonifica la piel, la endurece y la obliga a desarrollar calor y trabajar activamente. A la inversa, el calor artificial sobre ella la afemina, degenera e incapacita para sus salvadoras funciones de segundo pulmón y segundo riñón.

Las mucosas que tapizan los aparatos digestivo y respiratorio, se mantendrán sanas con activa circulación sanguínea siempre que la piel posea calor propio.

En cambio, fiel fría y anémica demuestra escasa circulación sanguínea entre sus tejidos, obligando a la sangre a encharcarse en el interior del pecho y vientre. La crónica congestión de estas mucosas las debilita, afiebra y degenera sus funciones. Así se explican los estados catarrales, dispepsias y estreñimiento, afecciones que siempre van unidas a frío crónico en la piel y extremidades de sus víctimas.

Según lo visto, para curar resfriados e indigestiones hay que congestionar la piel y descongestionar las mucosas del interior, o sea, restablecer el equilibrio térmico del cuerpo.

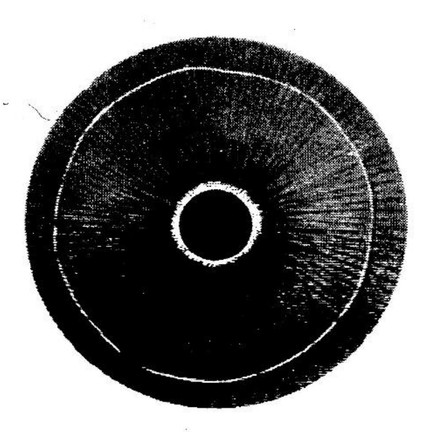
Para congestionar la piel, tenemos las 6 frotaciones, mejor precedidas de ortigaduras, los paquetes, los chorros, baños de aire frío y de sol. En pie mi Lavado de la Sangre cada día está indicado para adultos.

Para descongestionar las mucosas, disponemos de fruta cruda o ensalada como alimentos; baños genitales, de asiento, de tronco y cataplasmas de barro sobre el vientre.

Tratamiento. — Síganse las instrucciones "Primeros auxilios o tratamiento de afecciones agudas".

Abscesos, postemas y tumores

Con estos nombres se designan acumulaciones de materias extrañas en un punto determinado del cuerpo, que se presenta con hinchazón de tejidos. La inflamación aguda con dolor y fiebre, se llama *absceso caliente*, y si es crónico, *absceso frío*. Los abscesos pueden ser superficiales como un forúnculo y profundos como en la apendicitis. Los abscesos superficiales conviene madurarlos para que sea expulsada la materia morbosa pero los profundos al abrirse pueden determinar complicaciones graves como la apendicitis puede causar peritonitis. Por esto los abscesos internos en lugar de madurarlos debe procurarse que el organismo los reabsorba poco a poco, a fin de que la materia morbosa que contienen sea expulsada por los órganos eliminadores.



En este iris del ojo derecho vemos inflamación, tumor del ovario de este lado. ***Como lo revela la lámina, esta inflamación se deriva de la congestión crónica de la zona digestiva, fiebre interna que labora las materias extrañas que se acumulan en el ovario por mala eliminación intestinal.***

Tratamiento. — Siendo todo absceso, postema y tumor, manifestación de impurificación general del organismo, para que desaparezcan deben

estimularse las eliminaciones con mi Lavado de Sangre diario al vapor o al sol, los adultos, o paquetes los niños. Además dos o tres baños genitales de 20 a 30 minutos cada día, si se trata de adultos, y dormir con cataplasmas de barro sobre el vientre y parte afectada.

En los abscesos superficiales si son fríos, se activa la maduración con el vapor de saquitos calientes de semillas de pasto miel, aplicándolos dos o tres veces al día, por espacio de una hora cada vez más o menos. Si los abscesos son calientes, se mantendrá barro sobre ellos, y si se le abre boca, se aplicará fenogreco permanentemente hasta agotar la supuración.

Además de activar la piel, hay que normalizar la digestión con régimen vegetariano y, en lo posible crudo con frutas, semillas de árboles y ensaladas.

En general, en los casos agudos y febriles, sirva de norma el tratamiento de "Primeros Auxilios".

En enfermos crónicos mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Don R. F. A., de 18 años, calle S. Luis de Francia Nº 2002 Santiago, había sido operado de tumor a la cadera. Al año, esta afección nuevamente apareció en el muslo derecho, con gran inflamación y dolores que le impedían dormir. Los facultativos determinaron rápida intervención quirúrgica con amputación de la pierna como única salvación, debiendo operarse antes de 24 horas porque el caso podía ser fatal después. En ese momento se pidió mi consejo que fué contrario a la operación. El enfermo aceptó mi punto de vista y, sin pérdida de tiempo, tomó mi Lavado de la Sangre repitiéndolo diariamente, además tres baños genitales con intervalo de dos o tres horas cada día. Durante la noche barro sobre todo el vientre y muslo afectado. Dieta exclusiva de frutas o ensaladas y aire puro a toda hora. A los cinco días de seguir este tratamiento, el enfermo abandonó sus muletas después de reventar el tumor con expulsión de más de un litro de pus. Con esto el señor Fuster quedó sano y no ha vuelto a sentir achaque alguno observando siempre mi Régimen de Salud.

Esta curación fué presenciada por los asiduos asistentes que siguen mi sistema en los Baños de Santiago y no hay para qué decir la admiración que despertó.

* * *

Otro: Don J. D. V., conocido abogado y tribuno, 55 años de edad, estaba desahuciado en junta de siete facultativos famosos. Se trataba de tumor maligno al recto que se presentaba inoperable. Después de tres meses de cama, víctima de atroces dolores que ya no obedecían ni a la morfina y que no le permitían postura en el lecho, ni de día ni de noche, le hice una visita. Su amigo y colega don A. C. vino a mi casa a pedirme lo acompañara a ver si era posible hacer algo por este enfermo desahucia-

do. Observado el caso fuí de opinión que éste se vería rápidamente libre de sus achaques siguiendo mi Régimen de Salud. Al efecto prescribí lavado intestinal diario, con agua natural para descargar el vientre. Mientras permanecía inmóvil en el lecho debía mantener cataplasma de barro sobre todo el vientre y cintura día y noche, cambiándoselas cada 4 ó 5 horas. En cuanto pudo levantarse diariamente mi Lavado de la Sangre en la mañana; en el resto del día tres baños genitales de 30 minutos más o menos y siempre el barro durante la noche. La alimentación exclusivamente de frutas crudas o ensaladas. Siguiendo con constancia mis instrucciones, este enfermo desahuciado, a los tres meses asistió a un banquete que se me daba, haciendo pública relación de los hechos aquí apuntados. Diez años después goza de perfecta salud.

* * *

Sra. de C., 50 años, sufrió la extirpación de un seno. Al año iba a ser nuevamente operada de tumor a la matriz. Se sometió entonces al Régimen de Salud del Capítulo XXII de este libro sintiéndose mejor cada día. A los cuatro meses de seguir dichas instrucciones, fué nuevamente a ver al Profesor que había resuelto operarla. Después de minucioso examen le dijo: "¿Cómo, qué es esto, aquí no hay nada? ¡Yo no he podido equivocarme, esto es extraordinario!...". Había desaparecido el tumor de la matriz con mi Régimen de Salud practicado durante cuatro meses.

* * *

Otro: La Sra. Beatriz R. de Alonso, Habana, Cuba, iba a ser sometida a intervención quirúrgica para extraerle tumor del útero. La enferma se resistía a la operación porque, en caso análogo, la intervención del cirujano había sido de fatales consecuencias para su madre y una hermana mayor. En carta que conservo, esta señora me manifiesta su entusiasta reconocimiento por haberse librado de la operación siguiendo el Régimen de Salud que recomiendo en estas páginas, libro que, como ella dice, "providencialmente" llegó a sus manos. Siguiendo régimen alimenticio a base de frutas y ensaladas crudas, diario Lavado de la Sangre al vapor o al sol, tres baños genitales diarios de 20 a 30 minutos y durmiendo con cataplasma de barro sobre todo el vientre, a las seis semanas, mediante una crisis dolorosa y con hemorragia, expulsó de su vientre el tumor uterino del tamaño de la cabeza de una criatura. Su salud se restableció totalmente, manifestándomelo la Sra Beatriz por repetidas cartas desde el año 1937 hasta el pte. 1942, teniendo la gentileza de renovarme sus agradecimientos con ocasión de las fiestas de Pascua y Año Nuevo.

* * *

Otro: Sra. de Hernández, fabricante de cigarros puros. Avda. O'Higgins al llegar a Estación, como en el caso anterior y con análogo régimen, en cuatro semanas expulsó un quiste del ovario derecho. El certificado

que me dejó esta señora cayó en manos de inspectores de Sanidad en un allanamiento a mi casa. Para constatar la verdad del hecho fueron a entrevistarse con este matrimonio y según supe después, recibieron con desagrado la confirmación expuesta.

* * *

Otro: Sra. Hilda de Huerta, Rengo. En agosto de 1944 me consultó porque debía ser operada de "mioma", tumor a la matriz incurable. Así opinaron los Dres. De Ramón, Aquiles Rivero y Domingo Paredes de Santiago; en igual forma lo hizo el Dr. Santiago Cornejo, de Rengo. La señora sufría hemorragias vaginales que la debilitaban progresivamente. Siguiendo mi Régimen de Salud del Capítulo XXII con tres o cuatro baños genitales diarios de 20 a 30 minutos cada uno, a los veinte días la enferma expulsó el tumor con dolores de parto y abundante hemorragia, quedando restablecida su salud al día siguiente, como lo comprobó el mismo Dr. Rivero. Este es testimonio de la enferma.

Cinco años después he recibido la visita del marido de esta señora, quien me recordó el caso y me impuso de que actualmente gozaba de completa salud.

* * *

Otro: Don Honorio Morales A., de 45 años, Bascuñán Guerrero Nº 1294, Santiago, iba a ser operado del brazo izquierdo a causa de un Flemón aparecido próximo a la articulación del hombro y que comprometía todo ese miembro hasta la extremidad de los dedos. Cuando vi este caso, el enfermo sufría dolores que le impedían el más mínimo movimiento del brazo que estaba hinchado, haciendo ya varias noches que le era imposible dormir. Los facultativos habían hablado de abrirle todo el brazo desde arriba hasta el dedo central de la mano y, posiblemente sería preciso la amputación total para evitar el envenenamiento de la sangre por derrame de la materia malsana ahí acumulada. Desde la primera cataplasma de barro disminuyeron los dolores y pudo dormir. Al día siguiente con mi Lavado de la Sangre volvieron los movimientos y, siguiendo diariamente con estas aplicaciones y dos baños genitales diarios, en tres días el enfermo estaba totalmente restablecido.

* * *

Otro: El ex diputado por Santiago, H. G. C., 44 años de edad, iba a sufrir la amputación de su mano derecha en cuya muñeca se había desarrollado un tumor duro de mal aspecto. Lo convencí de que siguiera mi sistema para evitar la intervención quirúrgica y, al cabo de dos meses había desaparecido la dolencia. Un año después he tenido el agrado de verlo sin rastro de aquel tumor. Este éxito se obtuvo con aplicaciones locales de fenogreco y el tratamiento general que aparece en Régimen de Salud del Capítulo XXII de este libro.

Acido úrico

Esta sustancia tóxica se acumula en el organismo de los adultos, por exceso de albúminas, provenientes por lo general de carnes, pescado, queso, huevos, legumbres secas, callampas, cacao, etc. El alcohol, lo mismo que el té y el café, en exceso, conducen a la acumulación de ácido úrico. El ácido úrico produce arteriosclerosis, angina-pectoris, apoplejía, enfermedades de los riñones, hígado, vejiga, formando cálculos en estos órganos, dolores de cabeza, reumatismo y gota.

El ácido úrico es causa de *artritismo,* mal crónico, hoy endémico en las ciudades. Alimentación vegetariana es el mejor preservativo de esta dolencia.

Con mi Lavado de la Sangre diario no hay artritismo, aunque se abuse de la buena mesa.

Se recomienda desayuno de frutas ácidas, especialmente naranjas, fresas, frutillas y limón. En todo caso se aconseja seguir con constancia e indefinidamente mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Alergia

Con este nombre se designa la reacción del organismo ante algunas substancias extrañas. Esta reacción nunca es perjudicial porque revela activa defensa orgánica y, mejor aún, si ella se traduce en erupciones de la piel, que permitirán purificar la sangre si se favorece la eliminación cutánea.

Tratamiento. — El indicado para afecciones agudas o Régimen de Salud del Cap. XXII, según sea el caso agudo o crónico.

Alimentación innatural

La obligación más sagrada de una madre es la de amamantar a su propio hijo, exclusivamente con su leche, hasta que aparezcan los dientes del infante.

Alimentos de fábrica, leche de vaca, harinas, huevos, caldo y jugo de carne, todos estos constituyen alimentos inadecuados para ser elaborados por el débil estómago de la criatura en su primer año de vida. El esfuerzo digestivo que demandan estas substancias, progresivamente irrita, congestiona y afiebra el débil estómago e intestino del infante, ocasionando y manteniendo putrefacciones intestinales con excrementos de olor malsano y tan ácidos e irritantes que son causa de las llamadas "cociduras" de las guaguas. Esta afección tan común en las criaturas no debe sofocarse con pomadas ni polvos, sino mejorando el proceso digestivo con leche materna o de nodriza y combatiendo la fiebre interna del vientre con cataplasmas de barro sobre él.

Si no hay posibilidad de leche materna, se buscará nodriza y, en último caso, se suplirá ésta con yogurt, lechadas de almendras dulces, o nueces peladas sin azúcar, con miel de abejas algo aguada o jugos de frutas de la estación.

La madre que carece de la leche que necesita su hijo debe procurar normalizar su digestión, comiendo frutas crudas y ensaladas con huevo duro picadito, nueces peladas o avellanas. Además, debe combatir la fiebre interna de su cuerpo con baños genitales, frotación de agua fría diaria al despertar y cataplasma de barro al vientre en la noche.

Las "cociduras" de las guaguas desaparecerán con emplastos de barro natural.

Alimento para niños

El único alimento del niño durante su primer año de vida será pecho materno o de una nodriza. Si esto no es posible, el sustituto menos malo es la lechada de almendras dulces sin azúcar. Peladas las almendras se machacan, agregándole algo de agua natural. Coladas serán más espesas estas lechadas según el poder digestivo de la criatura. El yogurt reemplaza ventajosamente a la leche de vaca porque es alimento fresco y antipútrido debido a que ha realizado ya la fermentación láctea, la que en el estómago se hace tóxica por excesivo calor. También la crema o nata del quáker endulzado con miel de abejas puede salvar la falta de leche humana.

Dejado el pecho materno, cuando ya el niño tiene sus dientes y muelas, los alimentos más indicados son las frutas frescas o secas y las semillas de árboles como nueces y almendras. También ensaladas y purés de papas y hortalizas con quesillo fresco o huevo duro picadito son excelentes alimentos de niños. Nada de leche de vaca que envenena con el ácido láctico que se desarrolla en la fermentación intestinal del niño y del adulto.

Por fin, cereales, miel de abejas y pan completo de todo trigo no deben faltar en la alimentación de los infantes.

Puedo asegurar que todas las enfermedades que afectan a los niños son consecuencia de malas digestiones derivadas de alimentación inconveniente. Más aún, niño que no ha conocido la leche de su madre o de una buena nodriza, no conocerá la salud y quedará expuesto a ser víctima de la llamada "peste blanca" o tuberculosis.

Por fin, jamás se obligará a un niño a comer, pues la inapetencia es defensa orgánica que revela fiebre interna. No habiendo hambre sólo puede comerse fruta cruda, debiendo dormir el niño con compresa abdominal y mejor cataplasma de barro sobre todo el vientre hasta que vuelva la normalidad digestiva.

Almorranas o hemorroides

Con estos nombres se designan la inflamación y dilatación de las venas que terminan en el recto y en el ano. Dilatación permanente de las venas se llama várice y almorranas son várices del término del intestino recto.

Las venas se dilatan por debilidad de los tejidos de sus paredes, a causa de acumulación de materias extrañas a través de la trama celular,

y también por obstáculos en la circulación de la sangre, como fajas, ligas, cinturones, zapatos apretados y embarazo anormal. Igualmente tumores e inflamaciones del útero o matriz, que cambian la posición de este órgano, son causa de almorranas. Esta dolencia sólo puede existir con malas digestiones crónicas y especialmente como efecto de estreñimiento.

Con frecuencia se expulsa sangre y otros humores por las almorranas, llegando la pérdida de sangre a producir debilitamiento general. Sin embargo, es peligroso suprimir artificialmente estos procesos, por cuanto en esa forma el organismo descarga materias malsanas que, al no ser expulsadas, pueden atacar otros órganos vitales del cuerpo.

La operación o extirpación de las almorranas no restablece la salud del enfermo, porque el bisturí no purifica la sangre. La dolencia cambiará de síntomas solamente y las materias morbosas que buscaban su salida por abajo, subirán hasta la cabeza afectando el cerebro. Creyéndose curado el enfermo, seguirá su vida de errores que le acarreará mayores males y tal vez muerte repentina.

Tratamiento. — Hay que purificar la sangre normalizando la digestión con régimen vegetal a base de frutas y ensaladas crudas. Además es preciso derivar la fiebre interna que mantiene la inflamación, lo que se conseguirá con baño de tronco o baños genitales, de éstos, dos o tres al día, de 20 a 40 minutos cada uno. Este mismo objetivo se conseguirá congestionando la piel con mi Lavado de la Sangre cada día. Análogo resultado se obtiene con paquete de sobaco a pies si se guarda cama.

Durante la noche, es eficaz la faja derivativa sobre vientre y riñones en T, pasando también por entre las piernas y mejor aun el barro sobre vientre y aun cubriendo entrepiernas y parte dolorida.

Como regla general en casos agudos pueden seguirse indicaciones del párrafo "Primeros Auxilios". Los enfermos crónicos seguirán con constancia el Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Don Luis M. Arenas desde su juventud fué víctima constante de las molestas almorranas. Después de 30 años de sufrimientos iba a ser operado. En seis meses se vió definitivamente libre de este achaque siguiendo mi Régimen de Salud y durmiendo todas las noches con compresas de barro cubriendo el ano y también sobre el vientre.

* * *

Otro: De San Antonio me escribe don N. N., mi dolencia hemorroidal me tenía desesperado hasta que resolví seguir su consejo de inyectarme en el recto el jugo de dos limones, dejándolo retenido durante la noche. Esta aplicación me causó agudo dolor, que sólo desapareció al venir el día, sintiendo agradable alivio. Tres noches más repetí la operación, cada vez con menos molestia, hasta desaparecer ésta en el espacio de ocho años ya transcurridos.

Esta aplicación local ha sido complementaria del Régimen de Salud que practico cada día con feliz resultado.

Amígdalas

Las amígdalas son dos glándulas situadas a los lados de la garganta y que desempeñan el papel de guardianes que defienden al organismo contra substancias extrañas que circulan en la sangre. Las amígdalas no sólo destruyen materias impuras que vienen de afuera, sino también las que circulan en el flúido vital. De aquí que su inflamación denuncia sangre maleada y la necesidad de purificarla con buenas digestiones y activa eliminación de la piel, riñones e intestinos.

Sin embargo, el criterio médico cree que extirpando las amígdalas hinchadas ha desaparecido el enemigo, procediendo el cirujano a la operación correspondiente con la que, sin remover la causa del mal, se priva al organismo de una de sus defensas naturales más fieles.

El resultado de procedimiento tan absurdo es que, suprimida esta defensa orgánica tan importante, los órganos defensores del interior deben recargar su trabajo y, como el apéndice tiene análoga misión que las amígdalas, desaparecidas éstas, fuerza su actividad congestionándose y dando lugar a la inflamación de este órgano, tan conocido con el nombre de *apendicitis,* el que a su vez es extirpado porque no se sabe curarlo. También el hígado se ve forzado a un trabajo extraordinario en ausencia de las amígdalas o del apéndice, con nuevas complicaciones.

Puedo asegurar que la extirpación de las amígdalas o del apéndice acorta en 10 o más años la vida del sujeto, si no sucumbe en la operación.

Tratamiento. — Durante la crisis aguda con fiebre, conviene abstenerse de alimentos, especialmente de los sólidos. Es conveniente beber limonadas repetidas veces y en corta cantidad, alternando con jugos de uvas, naranjas, manzanas o zanahorias. Una o dos veces al día se puede hacer gárgaras con cocimiento de limpiaplata, flores de árnica y un poco de fenogreco. En general, sígase lo prescrito en "Primeros Auxilios".

Como aplicación local, se mantendrá día y noche cataplasma de leche cuajada bien fría o bien de barro. También barro sobre todo el vientre.

En los casos crónicos los adultos seguirán mi Régimen de Salud del Capítulo XXII, haciéndolo algo más suave los niños.

Anemia

Con este nombre se designa debilidad vital como consecuencia de desnutrición e intoxicación crónica por malas digestiones y deficiente actividad de la piel de una persona.

Esta dolencia es corriente en las ciudades, especialmente entre las niñas que están en el período de su desarrollo. Ella tiene por causa común, no falta de sangre, sino mala composición de la misma por crónicos desarreglos digestivos y por régimen alimenticio inadecuado, con carencia de frutas crudas que contienen las verdaderas vitaminas. También la favo-

rece la vida innatural con poco ejercicio y falta de aire puro. Esto último es la causa de que las personas que viven en malas condiciones higiénicas, como mineros, operarios de fábricas mal ventiladas y habitantes de habitaciones sin luz y aire sufran de este mal.

La anemia puede producirse también por pérdida de sangre en una hemorragia, pero en este caso generalmente será pasajera la afección porque el organismo en buen estado repone rápidamente las pérdidas de líquido vital.

Hay muchas substancias extrañas que introducidas en el cuerpo destruyen elementos importantes de la sangre, produciendo en consecuencia anemia. Así, el mercurio, plomo, arsénico, zinc, producen este resultado, lo que demuestra el error de la medicina facultativa al usar estas drogas con la idea de curar enfermedades, pues con ellas se empeora la calidad de la sangre, olvidando que para obtener curaciones es necesario tener sangre pura que permita eficaz defensa del organismo.

Los síntomas principales de la anemia son: color pálido o amarillento, el interior de los párpados faltos de color rojo, lo mismo que los labios y la mucosa de la boca; frialdad de los pies y manos; debilidad general, pereza, falta de apetito, frecuentes dolores de cabeza, pérdida de la memoria y de la voluntad, desmayos, perturbaciones de la vista, etc.

Tratamiento. — Hay que regularizar la digestión gravemente alterada en estos enfermos, para lo cual es preciso restablecer la temperatura normal del intestino, refrescando el interior del vientre. Además, dieta vitalizadora y purificadora con ensaladas, frutas sin modar y semillas como nueces, avellanas o almendras. El pan blanco debe ser sustituído por pan integral y los caldos de carne por caldo de cereales, para lo cual se hace hervir hasta reducir el contenido a la mitad en un litro de agua, una cucharada de trigo, otra de maíz, otra de cebada y otra de avena. En este caldo se preparan sopas espesas de pan integral, quáker, trigo machacado, frangollo o verduras.

Como la nutrición, a la vez que estomacal es pulmonar y cutánea, se cuidará de respirar aire puro a toda hora, durmiendo con ventana abierta aunque el tiempo esté frío, respirando profundamente al aire libre, haciendo ejercicios de ascensión de cerros, cuidando de evitar el agotamiento. Los baños de aire frío en la mañana y antes de acostarse constituyen un tónico insubstituible.

Diariamente, al despertar, se tomará baño de aire frío o se dará frotación de agua fría a todo el cuerpo, volviendo a la cama por una hora sin secarse; antes de la frotación conviene ortigar la piel para obtener mejor reacción. Antes del almuerzo se tomará en verano, baño de sol, cubierto el cuerpo con frazada blanca de lana, empezando por las piernas y con sólo la cabeza a la sombra. El pitón diario, en la tarde, calentado el cuerpo con ejercicio antes y después de la aplicación, es uno de los estimulantes más benéficos para los anémicos; en su lugar podrá tomarse uno o dos baños genitales de 15 a 20 minutos.

Mi Lavado de la Sangre diario, o a lo menos día por medio, reemplaza al sol y, purificando la sangre, tonifica el organismo entero.

Antes de terminar diremos que, en vista de que en la anemia hace falta hierro en la sangre, los médicos alópatas prescriben "tónicos ferruginosos" a base de preparados minerales inorgánicos los que, lejos de favorecer al enfermo, lo perjudican introduciendo en su sangre un producto inservible, ya que los minerales sólo los aprovecha el organismo vitalizados por el vegetal. Por eso decía Kneipp: "Más hierro asimilable hay en una hoja de espinaca que en el mejor preparado ferruginoso de botica". Todos los vegetales crudos contienen hierro y éste abunda especialmente en espinacas, lechugas, alcachofas, tallos, manzanas, frutillas y frutas de la época en general.

Anemia Tropical. — Esta dolencia que va agotando a ciertas personas hasta la muerte, es producida por un parásito del intestino. Son gusanos que se multiplican enormemente en el vientre de personas víctimas de fiebre interna. Combatiendo pues ésta, desaparecerá el parásito.

Sígase mi Régimen de Salud del Capítulo XXII y especialmente alimentación cruda, baños genitales y barro sobre todo el vientre del enfermo durante la noche.

Anginas

Se da este nombre a toda clase de inflamaciones o catarros de la garganta, y su tratamiento será el indicado en "Primeros Auxilios" en casos agudos. Los enfermos crónicos seguirán con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII.

ANO

Enfermedades del ano. El ano es el orificio en que termina el tubo digestivo y que da salida a los excrementos. Las dolencias más comunes del ano son: prolapso del recto, inflamación del ano, tumores del ano, fisuras del ano y fístulas del ano. Todos estos achaques demuestran defensa orgánica y no deben ser suprimidos directamente sino en su causa que está en malas digestiones crónicas.

Veamos cada uno de estos males.

Prolapso del recto

Generalmente ocurre en niños y mujeres y consiste en la salida del intestino recto al defecar. Su causa más común es estreñimiento que debilita los músculos correspondientes.

Tratamiento. — Normalizar la digestión refrescando el interior del vientre con cataplasma de barro durante el sueño y observar régimen vegetariano con mucha fruta. Fortificar los órganos del bajo vientre con ejercicios gimnásticos y especialmente flexiones y derivar las materias morbosas por medio de diarios baños genitales o de asiento en los niños. Con compresas o cataplasmas calientes se facilitará la introducción del intestino.

Recomiendo mi Régimen de Salud del Capítulo XXII para adultos. Los niños tendrán suficiente con dieta cruda de frutas, nueces, quesillo fresco, etc., y barro al vientre durante la noche, a lo menos.

Inflamación del ano

Las diarreas, accidentes, tumores, afecciones de los órganos genitales o introducción de cuerpos extraños, pueden provocar este mal y su tratamiento será análogo al anterior.

Tratamiento. — Si el enfermo guarda cama, seguirá indicaciones de "Primeros Auxilios". Los enfermos crónicos aplicarán Régimen de Salud del Capítulo XXII. Como aplicación local, cataplasma de barro o de cuajada de leche cruda, ambas desinflamantes.

Tumores del ano

Esta afección es consecuencia de acumulación de materias extrañas debido a crónicos desarreglos digestivos, siendo el estreñimiento su causa más frecuente.

Tratamiento. — Como régimen se impone dieta exclusivamente cruda de frutas de la estación y tratamiento de "Primeros Auxilios" si se guarda cama. En pie sígase con constancia mi Régimen de Salud del Capítulo XXII, aplicando el fajado de barro alrededor de vientre y riñones pasando también por entre las piernas esta substancia envuelta en lienzo delgado.

* * *

Caso: Don Armando Barría Bilbao, calle Pedro León Ugalde Nº 1543, Santiago, declara a Revista "Mi Salud": En mayo de 1950 caí a la cama víctima de un tumor al recto con dolores de gran intensidad que me impedían estar de pie y caminar. Fracasado el tratamiento con calmantes y cuando se había decidido la intervención quirúrgica con el especialista recibido en EE. UU. de América, recurrí como último recurso a don Manuel Lezaeta Acharan, quien se opuso a dicha intervención y me recomendó siguiera con constancia el Régimen de Salud del Capítulo XXII de esta obra. A los dos meses de tratamiento reventó el tumor del recto y también el que volvió a presentarse en mi garganta como efecto de una antigua afección muchos años antes sofocada con drogas.

Restablecida así mi salud, sigo practicando el régimen del Sr. Lezaeta para conservarme sano.

Fisuras o grietas del ano

Son úlceras estrechas y alargadas que duelen mucho durante o después de evacuar. Se originan y mantienen por crónicos desarreglos digestivos.

Tratamiento. — El indicado para el prolapso del recto, siendo especialmente eficaz al acostarse la cataplasma de barro sobre el vientre toda

la noche en combinación con otra en la parte afectada. Para adultos mi Régimen de Salud ya referido. Los niños dieta cruda, paquetes y barro.

Fístulas del ano

La fístula es un canal que el organismo abre para dejar pasar substancias extrañas de abscesos o tumores y, lógicamente no debe cerrarse, porque se impediría la obra defensiva del organismo, sofocando al interior la materia corrompida y produciendo con ella mayores males.

La causa de esta dolencia es acumulación de impurezas a consecuencia de putrefacciones intestinales, por fiebre interna y mal régimen alimenticio.

Tratamiento. — El remedio está en normalizar la digestión, refrescando las entrañas con cataplasma de barro sobre todo el vientre durante la noche y además, favoreciendo las eliminaciones morbosas mediante diario Lavado de la Sangre en la mañana y baños genitales en la tarde uno o dos diarios, de 20 a 40 minutos. También vapor de silla al acostarse. Dormir con faja derivativa sobre vientre y riñones, en T, si no se ha preferido el barro que es más eficaz. Sobre la boca de la fístula se mantendrá constantemente emplasto de fenogreco, que se cambiará cada 8 a 10 horas.

En lo demás, sígase con constancia mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Sr. González, de San Antonio, edad 60 años, expone: "Desde hacía dos años sufría de almorranas. Los dolores y las hemorragias me tenían imposibilitado para trabajar. Leyendo la obra del Sr. Lezaeta me decidí a seguir sus consejos y, además del régimen general, resolví aplicarme localmente el jugo de limón. Al acostarme cierta noche me inyecté en el recto el jugo de dos limones. Creí morirme del dolor producido en parte tan sensible, pero soporté la aplicación. Al día siguiente me encontré muy aliviado y resolví continuar con el limón. A los ocho días de este tratamiento estaba libre de mis achaques hasta la fecha que ha transcurrido más de un año".

* * *

Otro: Sra. N. de Vargas, 35 años, Santiago. Dos veces fué operada de fístula del ano. Cuando se creía libre de este achaque, volvió a presentarse con gran dolor, a raíz de ciertos desarreglos digestivos ocasionados por comer carne de cerdo. Siguiendo los consejos de esta obra, durante la noche durmió con cataplasma de barro sobre todo el vientre, aplicándose dentro del recto barro líquido inyectado con una perita de caucho por el ano. El efecto fué sorprendente, viéndose a los tres días la enferma libre de su achaque que no ha vuelto a reaparecer en los meses transcurridos.

Anuria. — Supresión de orina

No hay que confundir lo que se llama anuria, que es supresión de secreción de orina por grave inflamación de los riñones, con la retención de orina que, siendo producida en estos órganos, queda retenida en la vejiga por inflamación del canal de salida o de la próstata, glándula que queda rodeando el cuello de la vejiga.

Tratamiento. — En ambos casos el tratamiento será descongestionante de las entrañas. Ante todo poner corriente el vientre, aplicando lavativa, si es necesario cada día y aun mañana y noche. Como desinflamante de los riñones se aplica fajado de barro sobre vientre y riñones, día y noche, hasta que pase la crisis. Además, cada día, si se guarda cama, paquete largo en la mañana y 6 frotaciones en la tarde. Mi Lavado de la Sangre podrá tomarse diariamente y aun dos veces cada día, estando en pie el enfermo. Dieta, exclusivamente cruda de fruta o ensaladas. En lo demás, sígase Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Antrax

Con este nombre se designa la reunión de varios forúnculos que se forman en el espesor de la piel. Su presencia revela impurificación de la sangre y defensa orgánica que debe favorecerse con la eliminación de la materia corrompida.

Tratamiento. — Localmente se aplicará fenogreco hasta que se expulse lo malsano. No debe operarse ni estrujarse con los dedos. Como tratamiento general el Régimen del Capítulo XXII, que se seguirá con constancia y mejor indefinidamente para conservarse sano.

Apetito

Apetito es advertencia del organismo que desea comer y que más propiamente debe llamarse hambre. Propiamente el concepto "hambre" corresponde a la necesidad fisiológica y "apetito" al falso concepto de esa necesidad.

La inapetencia siempre revela fiebre interna y, mediante la repulsión de los alimentos, el organismo procura evitar comidas que, en lugar de nutrir, serían causa de putrefacciones intestinales que intoxican. No existiendo hambre sólo puede comerse frutas o ensaladas crudas.

Tratamiento. — Combatiendo la fiebre interna y activando la piel se restablecerá el apetito para lo cual es indispensable aplicar barro al vientre a lo menos durante la noche, siendo esta aplicación el mejor aperitivo para los niños.

Siguiendo Régimen de Salud del Capítulo XXII los adultos se librarán de inapetencia, siempre habrá apetito porque se evitará así la fiebre gastrointestinal.

Arterias

Se llaman arterias vasos muy resistentes, encargados de llevar la sangre desde el corazón a todos los órganos del cuerpo. Sus paredes en estado normal son elásticas y se contraen o dilatan siguiendo los movimientos del corazón, lo que ayuda a la circulación de la sangre y constituye el pulso. Las alteraciones del pulso denuncian anomalías del corazón o de las arterias y su frecuencia está en relación con la temperatura interna del cuerpo.

Las arterias sólo pueden enfermarse por efecto de sangre viciada por crónicos y graves desarreglos digestivos y deficiente actividad eliminadora de la piel. También inyecciones, sueros y vacunas son causa de degeneración del sistema circulatorio.

Tratamiento. — Procurar regenerar la sangre mediante buenas digestiones y actividad eliminadora de la piel del sujeto. Así se elaborará sangre pura y se expulsará de ella lo inútil y perjudicial a la economía del organismo. Esta noble finalidad se conseguirá refrescando cada día las entrañas y afiebrando la superficie del cuerpo, mediante el Régimen de Salud del Capítulo XXII.

AORTA

Con este nombre se designa la gran arteria que sale del corazón. La dilatación de la aorta es consecuencia de grave y crónica impurificación de la sangre por prolongados desarreglos digestivos y deficiente actividad de la piel del enfermo. El tratamiento medicamentoso también produce y agrava esta dolencia.

Tratamiento. — Mi "Régimen de Salud" del Capítulo XXII, seguido con constancia. restablece la normalidad en esta afección incurable con drogas e inyecciones.

* * *

Caso: Don Luis M. Rodríguez, abogado, calle Rosas, Santiago, fué desahuciado de dilatación de la aorta. Sentía fuertes dolores al pecho, ahogos, dificultad para caminar y para hacer cualquier esfuerzo. Tratado mes y medio con medicación yodada no obtuvo mejoría. El 8 de octubre del 35, se inició en mi sistema con diario Lavado de la Sangre y demás prescripciones de este régimen de salud. Al décimo día de seguir este tratamiento, habían desaparecido los síntomas de su afección. Actualmente, diecisiete años transcurridos, goza de bienestar, sin abandonar el régimen de salud del Capítulo XXII.

Arterioesclerosis

Con este nombre se designa la dolencia más común de las arterias y esta afección consiste en el endurecimiento y engrosamiento de sus paredes a consecuencia de la acumulación de materias extrañas en su teji-

do. Así se pierde su elasticidad y resistencia, con lo que se dificulta la circulación de la sangre y la buena nutrición de los órganos, que por esta causa tienden a la degeneración.

Las circunstancias que favorecen el desarrollo de esta afección son: Alimentación innatural y en exceso; falta de ejercicio físico y actividad cutánea; exceso de trabajo intelectual y, especialmente abusos sexuales. Todo desgaste físico, intelectual, moral o sexual acumula en la sangre impurezas provenientes del consumo de energías y substancias orgánicas. Sin lugar a duda es el debilitamiento de la piel y alimentación refinada y en exceso la causa principal de este mal crónico hoy tan extendido en las ciudades y especialmente entre gente acomodada.

Tratamiento. — Régimen de alimentación vegetariana a base de frutas, dando preferencia a naranjas, uvas, fresas, frutillas y tomates.

Además, hay que activar la eliminación cutánea con mi Lavado de la Sangre diario al sol o vapor. Los baños genitales son excelentes también como derivativos, pudiendo tomarse uno o dos cada día, de 20 a 40 minutos, según sea verano o invierno. Las personas que no tengan facilidades para el Lavado de la Sangre, pueden aplicarse envoltura húmeda, dos o tres por semana, alternando, corta y larga. Se impone sobre todo vida higiénica y moderada, con ejercicios al aire libre, buena digestión y activa eliminación de la piel. Siguiendo con constancia mi Régimen de Salud, del Capítulo XXII desaparece esta grave dolencia.

Artritis

Así se denomina el estado inflamatorio de las articulaciones. Puede ser aguda o crónica. Su causa es impurificación y acumulación de materias extrañas. Estas materias pueden ser líquidas como agua o como pus. También existe la forma seca que se manifiesta con crujido de los huesos al moverse. Todas estas formas pueden producir anquilosis, o sea inmovilidad de las articulaciones atacadas, si se tratan con medicamentos o cirugía.

Tratamiento. — Régimen purificador de frutas o ensaladas crudas mientras subsista la afección. Si la región adolorida está fría se aplicará sobre ella saquitos calientes de semillas de pasto miel en la forma que se indica al hablar de Dolor. Si está caliente la parte afectada se usará barro fresco. Si guarda cama el enfermo se aplicará seis u ocho frotaciones de agua fría a todo el cuerpo cada día. En la noche barro sobre todo el vientre y parte afectada si ésta se presenta caliente.

El enfermo en pie seguirá Régimen de Salud del Capítulo XXII. En todo caso mi Lavado de la Sangre diario es indispensable para asegurar el restablecimiento de la salud.

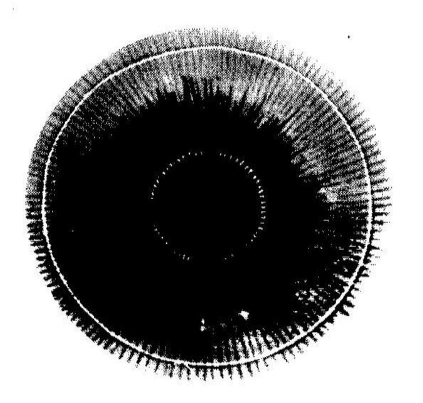
* * *

Caso: Don G. V. M., Bandera 172, edad 30 años, llevaba quince días postrado en cama, víctima de terribles dolores a las piernas, no soportando ni las sábanas sobre las rodillas hinchadas. Diagnosticado de "artritis

gonocóccica" fué sometido a tratamiento de inyecciones y sueros, recursos que fracasaron en su afán de curar esta afección que los facultativos atribuían a la acción de los gonococos proveniente de una purgación sofocada con lavados uretrales. Como último recurso para salvarlo de sus terribles dolores, los médicos habían resuelto cortar los nervios sensitivos de las rodillas, advirtiendo que con esto lo más probable sería que quedara tullido para el resto de su vida. En estas condiciones ordené se aplicasen saquitos calientes y estrujados de semilla de pasto miel localmente, con lo que desde el primer momento se alivió el enfermo, pudiendo abandonar el lecho a los seis días, apoyado en bastones. A las cuatro semanas bailaba cueca el 18 de septiembre de 1935. Es de advertir que con mi Régimen de Salud reapareció la purgación que había sido sofocada, desapareciendo este achaque por agotamiento de la materia malsana acumulada.

Asma

Con este nombre se designa afección de los órganos respiratorios que se manifiesta por respiración penosa y más o menos sonora. Si se presenta sólo por períodos, se puede considerar como mal funcionamiento accidental de estos órganos, siendo entonces fácil de curar rápidamente.



Iris del ojo izquierdo que revela congestión crónica del interior del cuerpo.

La inflamación de la zona digestiva ha abarcado la zona bronquial y también la cardíaca.

Propiamente lo que llaman asma es dolencia crónica que afecta los pulmones y el corazón. Sus raíces están en el mal funcionamiento de los intestinos, debido a fiebre interna y anemia de la piel del enfermo. Se procurará mantener suelto el cuello y se tendrá cuidado de respirar aire puro en todo momento. Por lo general, a pesar de sus apariencias, el asma no es enfermedad peligrosa. Solamente cuando los ataques son muy frecuentes se debilita el corazón y se nota gran decaimiento en las fuerzas corporales.

Tratamiento. — El tratamiento del asma se dirigirá a congestionar la piel del enfermo y a normalizar su digestión, refrescando el interior de su vientre con baños genitales y cataplasma de barro durante la noche. Además, se observará dieta sin carnes, aliños, ni excitantes y mejor solamente frutas crudas o ensaladas. En casos agudos sígase tratamiento para Pri-

meros Auxilios. Conviene ortigar todo el cuerpo antes de cada frotación de agua fría para así descongestionar los bronquios.

Como bebida, el Padre Tadeo recomendaba un té de limpiaplata, líquen islándico y tusílago.

El asma es dolencia más peligrosa, cuando está comprometido el corazón. Se vigilará la digestión y el enfermo guardará reposo en cama con la cabeza y el pecho levantados, cuidando de mantener calientes los pies y las manos con ortigadura de todo el cuerpo antes de cada frotación.

Ejercicios respiratorios al aire libre son eficaces para combatir el asma, pues así se robustecen los órganos respiratorios.

Pudiendo levantarse el enfermo, indefinidamente, seguirá mi "Régimen de Salud" del Capítulo XXII.

* * *

Caso: el doctor V. R. R., de 70 años, acaudalado vecino de Los Angeles, solicitó mis consejos para aliviarse de un asma que lo atormentaba desde muchos años y que había sido rebelde a todo tratamiento médico. Le aconsejé siguiera con constancia mi régimen de salud que aparece en este libro que él adquirió. A los dos meses de practicarlo declaraba estar libre de su antiguo achaque y que en su clientela estaba obteniendo espléndidos resultados aplicando mi sistema en enfermos crónicos como diabéticos y sifilíticos.

* * *

Otro: De México se me ha remitido el siguiente comunicado: Ramón Tirado J. R., Rosario, Estado de Sinaloa, República Mexicana, hago constar que después de siete años de padecer *Asma,* enfermedad que los médicos alópatas han considerado incurable, me he aplicado el tratamiento que para el caso indica el libro denominado *"La medicina Natural al alcance de todos",* cuyo autor es el distinguido sabio naturista *Manuel Lezaeta Acharan,* haciendo la declaración que, después de haber consultado, en el curso de siete años de mi enfermedad, como a unos diez médicos alópatas, todos me desahuciaron después de aplicarme infinidad de medicamentos en tomas e inyecciones, con las cuales se agravó mi dolencia hasta la desesperación. Al cabo de un mes y medio de aplicarme cada día el tratamiento del sabio naturista mencionado, ahora me encuentro en perfectas condiciones de salud.

Esta constancia la expido sin que me la haya solicitado el autor del libro, pero lo hago como una propaganda para su obra que considero una maravilla verdadera, en la Ciudad, Estado y República antes mencionada, a los once días del mes de octubre de mil novecientos cuarenta y cinco.

(Fdo.) *Ramón Tirado J. R.*

* * *

Otro: Sra. Rebeca de Arechavala, edad 26 años, Santiago, víctima de antigua asma llegó a tan calamitoso estado que no podía dar paso porque se ahogaba. Consultó cinco médicos de la capital sin conseguir alivio,

siguiendo cada vez peor. Su marido había conseguido verse libre de crónico reumatismo practicando los consejos que para el caso recomiendo en este mismo libro. Con esta experiencia sometió a su esposa al régimen que prescribo para tratar el asma en esta obra. Desde el primer lavado de la sangre que tomó la señora pudo hacer viaje a pie a su casa andando más de ocho cuadras. A los ocho días de seguir todo el Régimen de Salud del Capítulo XXII, la antigua asmática había recuperado totalmente su salud que conserva sin abandonar el sistema.

* * *

Otro: Don Domingo Román, calle Patronato Nº 474, Recoleta, me escribe: Mi único hijo, desde los cinco años y por espacio de catorce, padecía asma rebelde a todo tratamiento médico, a pesar de haber recurrido a profesores especialistas.

Oyendo referencias de una persona que aún no conozco y, como último recurso, consulté a Ud. y, siguiendo sus sabios consejos, en el corto espacio de 28 días desaparecieron definitivamente los terribles ataques que lo martirizaban cada noche, dejándome a mí y familiares en tal desesperación que ya hacíamos el ánimo para resignarnos con la pronta y eterna despedida de mi querido hijo".

Han transcurrido más de seis años y el joven Román hace largas excursiones con ascensión de cerros y juega a la pelota sin volver a sentir su antiguo achaque.

Ataques convulsivos

Estos siempre revelan reacciones orgánicas que denuncian graves trastornos nerviosos por impurificación y mala circulación de la sangre de la víctima. Cuando esta impurificación no es heredada, que es lo más frecuente en niños y jóvenes, ella es efecto de intoxicación medicamentosa o intestinal y, generalmente, por estreñimiento. Siempre la piel de estos enfermos se presenta anémica e inactiva debido a crónico desequilibrio térmico del cuerpo.

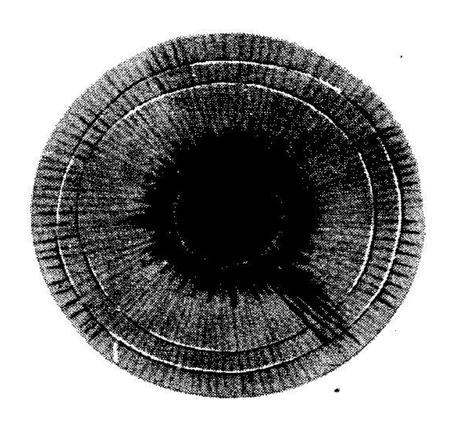
Tratamiento. — En los casos agudos sígase el régimen de Primeros Auxilios. Los enfermos crónicos, mi "Régimen de Salud" del Cap. XXII.

El mejor calmante en estos casos es el barro sobre el vientre y también a la cabeza. Lavativa para mantener libre el intestino es aplicación indispensable por regla general, desde el primer momento.

BAZO

Este órgano glandular está situado en el lado izquierdo del vientre y es uno de los encargados de la defensa del organismo, destruyendo substancias extrañas y tóxicas, motivo por el cual el bazo se irrita e inflama con la impurificación de la sangre de origen intestinal y medicamentoso.

El iris de los ojos siempre revela en el bazo la intoxicación medicamentosa, apareciendo en la zona iridal correspondiente a este órgano, manchas o inflamaciones producidas por venenos de botica. Las enfermedades del bazo son, pues, consecuencia de impurificación de la sangre y su tratamiento, además de una dieta vegetariana, debe favorecer las eliminaciones por la piel del enfermo.

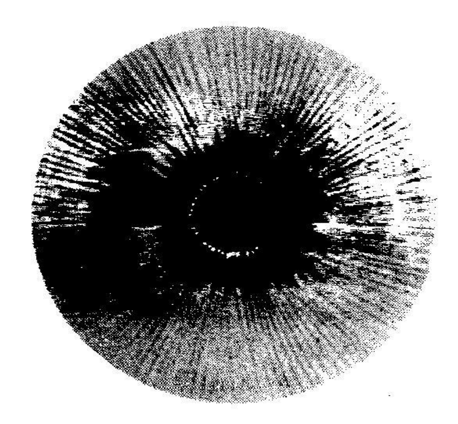


Iris del ojo izquierdo en que aparece crónicamente congestionado el bazo.
Como se ve, esta afección se deriva de la inflamación que aparece afectando la zona digestiva. También se ve manchada la región del bazo como efecto de intoxicaciones con inyecciones de antibióticos.

Tratamiento. — En casos agudos sígase instrucciones de "Primeros Auxilios". Estando en pie el enfermo, indefinidamente practicará Régimen de Salud del Capítulo XXII.

BRONQUIOS

Se llaman bronquios los conductos que de la tráquea entran en el pulmón correspondiente, dividiéndose en ramificaciones cada vez más pequeñas, hasta teminar en tubos finísimos y, por fin en vesículas cuyas paredes permiten el intercambio del aire con la sangre.



Iris izquierdo que revela inflamación crónica de los bronquios de ese lado del pecho.
Como se ve, la inflamación bronquial arranca de la zona digestiva afiebrada, donde se elaboran las materias morbosas causantes de la afección.

La función de los bronquios es conducir aire puro del exterior a todas las partes de los pulmones y expulsar el mismo aire después de ser utilizado, junto con otros desechos orgánicos.

Las dolencias de los bronquios son resultado de aire viciado y afemi-

namiento de la piel que obliga a las impurezas a buscar salida al exterior por las mucosas. Como siempre, estas materias extrañas se elaboran en el intestino con las fermentaciones pútridas originadas por fiebre interna. La inactividad de la piel dificulta la expulsión por los poros de estas materias dañinas, las que entonces se dirigen al interior irritando las mucosas, donde producen inflamaciones agudas o crónicas, conocidas con el nombre de catarro. Las impurezas del aire, como polvo, gases tóxicos y humo del tabaco, también afectan estos órganos. Las dolencias de los bronquios se denominan bronquitis aguda o catarro de los bronquios, bronquitis crónica, bronconeumonía, asma bronquial y coqueluche o tos ferina.

El fundamento de todos estos estados es el mismo, o sea, congestión de las mucosas y anemia de la piel del enfermo. De aquí que su tratamiento es uniforme.

Tratamiento. — Para que desaparezcan las afecciones de los bronquios hay que empezar por normalizar la digestión, combatiendo la fiebre interna del vientre, para lo cual es necesario seguir régimen alimenticio a base de frutas crudas y ensaladas. Además, hay que activar la piel, recurriendo a ortigaduras generales, seguidas de frotaciones frías, en casos graves.

Respirar aire puro a toda hora, y aun haciendo frecuentes respiraciones profundas si es posible.

En casos agudos se seguirán las instrucciones dadas en el párrafo "Primeros Auxilios".

En pie el enfermo y en casos crónicos se seguirá mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Una tisana de limpiaplata, líquen islándico, ortigas, tusílago, altea y un poco de fenogreco es eficaz como disolvente de las mucosidades del pecho y puede tomarse una cucharada cada hora.

* * *

Caso: Don L. González, de Oficina María Elena, 41 años. Quince días en cama tratado de bronquitis con inyecciones y drogas. Seguía peor cada día, hasta que resolvió dejar la medicina y someterse al régimen de este libro. Bastó que una noche se aplicase vapor de piernas de 15 minutos, haciendo antes chorro de agua fría de un minuto, para que al siguiente día pudiera levantarse libre de su achaque, que no ha vuelto a presentarse en el transcurso de diez años.

* * *

Otro: Don Francisco Simón, ex empleado del Banco de Chile, fué desahuciado de bronconeumonía. Es de advertir que este caballero, según los médicos, hacía 18 años había perdido un pulmón por tuberculosis. Pues bien, a pesar de este antecedente se salvó con seis frotaciones de agua fría, previa ortigadura del cuerpo cada día, una cada hora.

A los 81 años hacía diarias ascensiones al Cerro San Cristóbal, sin cansancio.

Diez años después murió atropellado por un micro, cuando se jactaba de bienestar siguiendo cada día mi Régimen de Salud.

Bubón

Con este nombre se designa la inflamación de algún ganglio, generalmente de las ingles. El bubón es efecto de impurificación aguda de la sangre, la que irrita estos órganos encargados de retener las materias dañinas que en ella circulan. Generalmente aparece después de una llaga o chancro en los órganos genitales. Si se abre y supura, revela defensa orgánica benéfica.

Tratamiento. — Hay que purificar el flúido vital con mi Lavado de la Sangre tomado diariamente. Los niños harán paquete en su lugar o tratamiento de Primeros Auxilios. Dieta exclusiva de frutas crudas o ensaladas. Sobre las llagas se mantendrá fenogreco hasta agotar la expulsión de materia corrompida.

Los adultos además seguirán mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Cálculos o piedras

Se llaman cálculos acumulaciones de impurezas endurecidas y pueden formarse en diferentes partes del cuerpo, especialmente en la vesícula biliar y en los riñones. A los cálculos de la vejiga urinaria se denomina "mal de piedra". La causa de estas materias extrañas en el cuerpo siempre está en crónicos desarreglos digestivos del paciente y en mal funcionamiento de su piel, todo por grave desequilibrio térmico de su cuerpo.

Tratamiento. — Seguir con constancia e indefinidamente Régimen del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Don Francisco Ibieta, de 40 años, fué víctima de cólicos nefríticos por cálculos al riñón derecho. Cuando se iba a decidir por la intervención quirúrgica, me consultó. Lo convencí de que siguiera con constancia mi Régimen de Salud del Capítulo XXII y, al año había expulsado diez cálculos, algunos del tamaño de una arveja y, además, abundantes arenas. Para ello bastó diario Lavado de la Sangre, tres baños genitales al día y dieta de naranjas y frutas de la época.

Ciática

Con este nombre se designan los dolores del nervio ciático que toman el muslo y pierna. Denuncian siempre forzado trabajo de los riñones empeñados en eliminar impurezas provenientes de crónicos desarreglos digestivos y deficiente actividad eliminadora de la piel del enfermo.

Tratamiento. — En casos agudos se seguirán instrucciones dadas en Primeros Auxilios. Como aplicación local, si la piel está caliente, recomiendo cataplasma de papa cruda rallada si no se usa barro. Si la piel se presenta fría hay que aplicar cataplasmas calientes como se explica en el párrafo Dolor.

Régimen de Salud del Capítulo XXII está indicado para los adultos en pie y enfermos crónicos.

Cólicos

Por cólico se entiende el dolor producido por el espasmo o contracción violenta de cualquiera de los tubos que conducen una u otra sustancia en el organismo, como son los intestinos, cuya contracción dolorosa y violenta se llama "cólico intestinal"; el colédoco, canal que conduce la bilis del hígado al intestino y cuya contracción es también muy dolorosa, "cólico hepático"; el uréter, que conduce la orina del riñón a la vejiga y cuya contracción se llama "cólico nefrítico".

Tratamiento. — Para quitar los dolores de los cólicos, es preciso descongestionar las entrañas, congestionando la piel. Para esto tenemos paquete largo en la mañana y seis frotaciones en la tarde cada día. Durante la noche cataplasmas o fajado de barro alrededor de vientre y riñones del enfermo. Como aplicación local, los saquitos calientes de semillas de pasto miel, según instrucciones que se dan en el párrafo Dolor. Efecto análogo producen las cataplasmas de linaza. El frío también es calmante y, en este sentido el barro es el más eficaz aplicado sobre la parte afectada, cuando se nota caliente o afiebrada. En este caso también la cuajada de leche o cataplasma de papa cruda rallada obra como desinflamante.

Los saquitos de pasto miel se renovarán cada veinte minutos, para lo cual se tienen dos listos, haciendo siempre la frotación fría local y prolongando las aplicaciones hasta que desaparezca el dolor.

El ayuno o régimen estricto de frutas o ensaladas crudas es indispensable en estos casos.

Sin perjuicio de lo dicho, en casos agudos sígase Primeros Auxilios.

El enfermo crónico seguirá el Régimen de Salud del Capítulo XXII, con constancia e indefinidamente.

Corazón

(Dilatación. — Hipertrofia. — Lesiones valvulares. — Taquicardia. — Endocarditis. — Miocarditis. — Infarto. — Pericarditis. — Neuritis — Angina pectoris.)

"Nadie muere del corazón; mueren por sangre mala".

Padre Tadeo.

Se llama corazón al órgano central de la circulación de la sangre. Este órgano entra en función al iniciarse la vida y es también el último que nos abandona. La sangre, para circular en todo el cuerpo y a través de sus tejidos, necesita ser impulsada continuamente por una fuerza que al mismo tiempo que la lleva a las extremidades, la retira de allí, para nuevamente lanzarla a las partes más apartadas del interior. Este maravilloso trabajo lo hace el corazón, que tiene el mecanismo de una bomba aspirante e impelente, en combinación con los pulmones. Siendo tan importante la función que desempeña este órgano en el cuerpo, ha sido dotado por el Creador de una resistencia a toda prueba, no existiendo enfermedades propias de esta víscera, debiéndose sus alteraciones a la mala calidad de la sangre que

El excesivo trabajo del corazón como efecto de la fiebre interna, congestiona sus paredes y aumenta su volumen, degenerando su vitalidad.

Emociones repentinas o prolongadas, comer y beber demasiado, respirar aire viciado, abusos en los deportes, excesos sexuales y falta de reposo nocturno son causa de debilitamiento del corazón. Como venenos de este órgano obran los medicamentos en general y especialmente vacunas, sueros e inyecciones. Efecto parecido produce el abuso del tabaco, alcohol, café, té y todo excitante. La sangre impura también irrita las mucosas del corazón y congestiona sus tejidos.

La obesidad, cubriendo más o menos de grasa el músculo cardíaco, obliga al corazón a un mayor esfuerzo que lo debilita y atrofia. Efecto análogo se produce por falta de elasticidad de las arterias y venas endurecidas y esclerosadas por acumulación de materias extrañas en sus tejidos.

Los desarreglos digestivos y de un modo más grave el estreñimiento, repercuten siempre en el corazón. La presión de los gases estomacales sofoca la actividad cardíaca y llega a producir alteraciones en el pulso. De aquí que las personas que sufren achaques cardíacos deben ser metódicas, sobrias y prudentes en sus comidas.

En cambio, como se ha dicho, las respiraciones profundas, como hondos suspiros, descansan al corazón porque favorecen la circulación de la sangre. Es error creer que esta circulación es obra exclusiva del corazón. En realidad son los pulmones los órganos que mantienen el flujo y reflujo de la ola sanguínea a través del cuerpo, quedando al corazón el papel de regulador de este proceso.

Siendo la impurificación de la sangre la causa de toda dolencia del corazón, es necesario purificar el flúido vital para restablecer la salud de este órgano. A este fin es preciso restablecer la digestión del enfermo y activar sus eliminaciones por su piel, riñones e intestino. Para obtener este resultado, se colocará el cuerpo en equilibrio térmico, refrescando el interior de su vientre y congestionando su superficie y extremidades.

Tratamiento. — Si el enfermo guarda cama, seguirá indicaciones de "Primeros Auxilios".

En caso de crisis o ataque, conviene derivar la sangre a la piel y, especialmente a las extremidades con ortigadura general o envolturas húmedas.

Para las intermitencias y ahogos, se recomienda, como aplicación local, cataplasma de cuajada de leche sobre la región cardíaca, renovando ésta cada vez que se caliente. Su efecto es descongestionante.

En pie, se seguirá con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII, siendo especialmente recomendado mi Lavado de la Sangre cada día.

Una taza diaria de cocimiento de raíz de hualtata con limpiaplata, en ayunas al despertar, alivia las afecciones del sistema circulatorio.

* * *

Caso: Don A. H., 42 años, Jefe de Departamento de la Caja de EE. PP., durante cuatro años sufrió del corazón, llegando a experimentar dos ataques anginosos que lo tuvieron a las puertas de la muerte. Tan lamentable

llegó a ser su estado que no podía salir a la calle porque se ahogaba al andar pocos pasos. Los facultativos lo desahuciaron por tratarse de lesiones en las arterias coronarias, que son las que nutren el músculo cardíaco.

Desde que se inició en el Régimen de Salud que le prescribí con mi Lavado de la Sangre diario, dos baños genitales de 30 minutos cada día, barro sobre todo el vientre durante la noche y alimentación cruda al desayuno y comida, vió alejarse sus achaques a los pocos días de seguir mi sistema. Sin cansancio, hacía el viaje a pie desde su casa, situada en Bella Vista, frente al puente del Arzobispo, hasta la Plaza de Armas de la capital, más de veinte cuadras.

Tres años después no ha vuelto a sentir su grave dolencia, sin abandonar, por cierto, el Régimen de Salud prescrito.

* * *

Otro: Don E. N., industrial de Cisterna, 55 años, sufrió, en el transcurso de doce días, ocho ataques de angina, los que fueron conjurados cada vez activando la piel con ortigaduras a todo el cuerpo, seguidas de frotación de agua fría cada hora. Durante la noche se mantenía cataplasma de barro sobre todo el vientre, y, a veces, cuajada de leche sobre el corazón. El vientre se mantenía expedito con lavado intestinal diario con agua fría. Como alimentos, solamente fruta cruda en pequeñas cantidades y seguido. Al séptimo ataque parecía que ya el cuerpo no obedecía al tratamiento practicado. Entonces se le hicieron aplicaciones calientes de cojinetes de semillas de pasto miel desde los codos a las manos y rodillas a pies, combinado con frotaciones precedidas de ortigaduras cada vez que se cambiaban los cojinetes, es decir cada media hora. Así se salvó este enfermo, después de siete ataques, cuando con inyecciones los pacientes se van al segundo o tercer ataque de angina pectoris.

El pulso irregular y débil del principio sobre 110 pulsaciones por minuto, a los tres días del último ataque se había normalizado y llegado a 72 por minuto.

Es de advertir que este mismo enfermo dos años antes fué víctima de parálisis a todo el lado izquierdo de su cuerpo, restableciéndose totalmente de esta dolencia con mi Régimen de Salud.

* * *

Otro: De Santa Fe, don Carlos Bunster, acaudalado agricultor de esa zona, escribe a un amigo lo siguiente: "A pesar de que no he seguido al pie de la letra el Régimen de Salud que Lezaeta me prescribió para mi mal del corazón, estoy sano y bueno como un chiquillo de 25 años (tiene 65). Un señor Pedro Chibeau, dueño de curtiembre en Los Angeles, que estaba definitivamente desahuciado del corazón, siguiendo mis consejos, entró por el sistema Lezaeta y se salvó: hoy es otro hombre."

Presión y depresión arterial

La alta presión de la sangre es hoy dolencia de moda entre gente acomodada. Cargada de materias extrañas la sangre se impurifica, pierde su

fluidez y se vuelve viscosa. Para movilizar esta sangre espesa el corazón y las arterias deben forzar su trabajo, de donde resulta aumento de la presión arterial. Fenómeno análogo ocurre a nuestra vista: se necesita mayor presión para movilizar alquitrán por una cañería que para movilizar agua pura.

Este fenómeno constituye, pues, defensa orgánica que hay que atender en su causa que está en la impurificación de la sangre maleada por desarreglos digestivos crónicos y deficiente actividad eliminadora de la piel del enfermo.

La baja presión arterial revela débil defensa orgánica por debilitamiento del sistema nervioso, más o menos intoxicado.

Podemos decir que la alta presión revela estado agudo de impurificación del flúido vital y la presión baja denuncia estado crónico.

En ambos casos, el tratamiento se dirigirá a normalizar la composición de la sangre mediante buenas digestiones y activa eliminación de la piel, riñones e intestinos.

Tratamiento. — Las crisis agudas se tratarán como se indica en Primeros Auxilios. Estando en pie, sígase con constancia "Régimen de Salud" del Capítulo XXII.

Puedo afirmar que restableciendo la digestión con dieta cruda de frutas o ensaladas sin sal y diario Lavado de la Sangre, en pocos días desaparece la alta presión arterial.

Diabetes azucarada

Se conoce con este nombre la alteración de la nutrición que imposibilita al organismo asimilar y aprovechar el azúcar de los alimentos, viéndose el cuerpo obligado a expulsar por la orina esta sustancia que, al quedar en su interior, le perjudicaría como cualquiera materia extraña.

Regida nuestra naturaleza por leyes inmutables que la llevan a mantener su vida, no puede obrar en su perjuicio, de aquí que si expulsa el azúcar de los alimentos es porque, no estando en aptitud de aprovechar este producto, su permanencia en el organismo sería causa de perturbación y, por tanto, de mayor perjuicio.

La acidificación de la sangre por fermentaciones pútridas del intestino hace necesario expulsar el azúcar destinado a aumentar el proceso de fermentación ácida originado por fiebre interna. Así, pues, la eliminación de azúcar es favorable y no debe suprimirse con drogas como insulina sino atender la causa del desarreglo que está en la digestión.

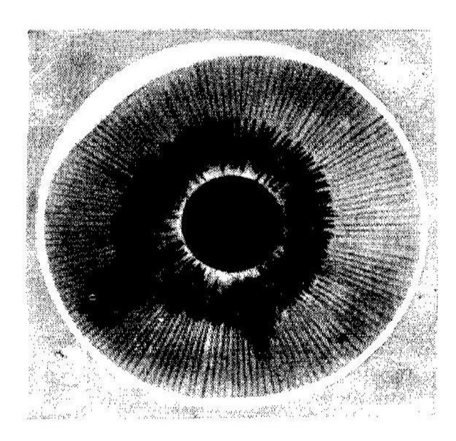
Esta dolencia hace víctimas entre personas que abusan de la buena mesa y privan a su cuerpo de ejercicio físico, aire puro y actividad eliminadora de su piel. Ella es desconocida entre los campesinos que transpiran en el trabajo diario al aire libre y se alimentan frugalmente.

La orina del diabético es abundante, llegando a tres o más litros diarios. Esta pérdida de líquido provoca sed insaciable. Además de estos síntomas, puede haber insomnio, dolor de cabeza, picazón de la piel, trastornos en la vista y debilidad general. Suele haber gran apetito, pero a pesar de que el enfermo come mucho, va perdiendo carnes porque el orga-

nismo no puede aprovechar debidamente los alimentos que se corrompen por la fiebre interna, siempre existente en estos enfermos.

Es sabido que en el diabético cualquiera herida se transforma en úlcera supurante. Estos procesos son resultado de la tendencia curativa del organismo que en esa forma procura deshacerse de impurezas de su sangre elaboradas en malas digestiones crónicas, propias de estos enfermos. Las heridas supuran y no cierran porque por ellas el cuerpo descarga materias perjudiciales para su economía.

Este iris del ojo derecho revela la gran inflamación del aparato digestivo característica del diabético, afectando también el hígado y riñón correspondiente.



Esta inflamación crónica, fiebre interna, va unida a anemia de la piel, extremidades y cerebro, que se manifiesta por nube lechosa en la periferia del iris.

La medicina se empeña en hacer desaparecer el azúcar de la orina por medio de medicamentos y régimen antinatural de alimentación, como es suprimir alimentos que pueden producir azúcar, sustituyéndolos por carnes y otros productos concentrados. Lo que se consigue con esto es dejar al enfermo más intoxicado, aumentando en su cuerpo la acumulación de sustancias extrañas y obligando a los órganos de la digestión a un trabajo excesivo, con lo que el paciente, a pesar de la sobrealimentación, cada día sigue perdiendo fuerzas. No es de extrañar, pues, que tratada la diabetes en forma tan antinatural sea enfermedad incurable.

Para verse libre de esta dolencia es preciso adoptar régimen alimenticio a base de frutas crudas, ensaladas y semillas como nueces, sin importar el que se ingiera o no azúcar natural, porque no es esto lo que se va a enmendar, importando sólo restablecer la normalidad digestiva, de donde resultará formación de sangre pura.

El diabético es desnutrido e intoxicado por putrefacciones intestinales, originadas por fiebre del vientre e inactividad de su piel. La temperatura alta favorece la fermentación pútrida, formando sangre ácida y tóxica, característica de la acidosis común a estos enfermos.

Los alimentos que más convienen al diabético son los crudos, como paltas, manzanas, fresas, frutillas, naranjas, nísperos, cerezas, nueces, almendras, avellanas, aceitunas sin sal, aceite; o cocidos, como pan integral (poco), sopas de quáker o verduras, espárragos, alcachofas, callampas, repollos, coliflor, ensaladas de apio, lechugas, espinacas; al vapor, porotos tiernos, arvejas tiernas (pocas), acelgas, habas tiernas, pencas, tallos crudos, cebolla, achicoria, tomates, pepinos, rábanos grandes, etc.

Ejemplo de un menú para diabéticos:

Al despertar un vaso de agua pura o con jugo de limón.

Desayuno. — Manzanas o naranjas (una a tres). En general fruta cruda de la época.

Almuerzo. — Una ensalada abundante, especialmente lechugas, una tortilla de verduras con huevos y algún poco de queso fresco, si se desea. De postre, una manzana asada o almendras.

Once. — En invierno conviene suprimirlas haciendo más temprano la comida; en todo caso a esta hora bastará alguna fruta de las indicadas, y especialmente manzanas.

Comida. — Una ensalada abundante, una taza de caldo de cereales (hervir trigo, maíz, cebada y avena) o de verduras con una yema de huevo o sin ella, y un poco de pan integral con nueces o requesón.

Tratamiento. — Los clasificados diabéticos son víctimas de gran debilitamiento de su piel que se presenta seca y fría. De aquí que el tratamiento de estos enfermos debe procurar endurecer este órgano y activar sus funciones. Recomiendo frotación de agua fría al despertar, ortigando previamente todo el cuerpo. Baños genitales de 20 a 30 minutos, de uno a tres por día, según la estación y estado del enfermo. Mi Lavado de la Sangre es indispensable tomarlo diariamente. Cataplasma de barro en la noche sobre el vientre para combatir la fiebre del aparato digestivo y evitar putrefacciones intestinales.

Vida al aire libre con ejercicio moderado y abrigo que permita la circulación de aire en la piel. Siempre favorecer la normalidad funcional del aparato digestivo y la actividad cutánea, mediante equilibrio de las temperaturas interna y externa del cuerpo.

La hoja de la morera, en infusión, como agua pasto, alivia al diabético.

Por regla general seguir con constancia el Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Don M. G., abogado y acaudalado agricultor de Los Angeles, de 40 años, llevaba largo tiempo sufriendo de diabetes rebelde a todo tratamiento médico y declarado incurable. Antes de un año este enfermo se vió libre de sus achaques, disfrutando de salud quince años después.

Es de advertir que este éxito lo debe el señor G. a su comprensión y voluntad para seguir con constancia el Régimen de Salud que prescribo en esta obra, que le ha servido de guía, pues no me ha consultado personalmente.

* * *

Otro: En los Baños Santiago, don V. T., de 50 años, refiere su caso: tres años tratado de diabetes con insulina y régimen alimenticio a base de carne, perdía fuerzas cada día, habiendo gastado más de $ 50.000 en médicos, laboratorio y botica.

Cuando me consultó tenía 55 gramos de glucosa por mil de orina. Al año de practicar mi Régimen de Salud, su azúcar había bajado a 12 por mil, a pesar de habérsele permitido alimentación libre, con abundancia de

frutas, miel de abejas, papas, porotos, fideos, arroz, pan, etc., todos estos alimentos antes prohibidos por ser productores del azúcar que se combatía.

Suprimida toda droga, el enfermo cada día se aplicó frotación de agua fría a todo el cuerpo al despertar, diario Lavado de la Sangre, baño genital en la tarde y barro al vientre durante la noche. Con estas prácticas normalizó la digestión y activó la eliminación de impurezas de su cuerpo.

El antiguo diabético se declara hoy hombre sano, perseverando en la práctica del Régimen que le ha devuelto la salud y del cual es entusiasta propagandista.

Dientes

Dientes y muelas desempeñan papel de la mayor importancia en nuestra economía orgánica, siendo su concurso indispensable para una buena digestión y, en consecuencia para formar sangre pura.

El individuo que se alimenta de frutas, semillas y ensaladas crudas no sufre de caries ni suciedad a la dentadura, pero el hombre civilizado con la alimentación cocinada, ensucia sus dientes y los destruye por efecto de las putrefacciones intestinales que desarrollan ácidos corrosivos. A fin de evitar estos inconvenientes es necesario asear diariamente la dentadura, usando un cepillo adecuado y empleando agua con cenizas de romero. Las pastas dentífricas son perjudiciales porque casi todas contienen piedra pómez o creta que gastan el esmalte de los dientes y suben las encías. Las caries denuncian malas digestiones y a su vez son causa de perturbaciones digestivas y de intoxicación de la sangre, que llega a afectar la normalidad del hígado, riñones y corazón. Hay, pues, que examinar todos los años la dentadura, empastando las caries y extrayendo todo lo que no admita compostura.

Con frecuencia la medicina profesional atribuye a afecciones dentarias dolores reumáticos y artríticos. Guiada de esta falsa idea, prescribe la extracción de toda la dentadura de individuos que aún la conservaban sana. Por supuesto que, cometido este atentado contra la integridad del organismo, nada se remedia sino que se agravan los desarreglos digestivos que sólo pueden evitarse con buena y completa masticación de los alimentos para así elaborar sangre pura, remedio único e insustituible de toda dolencia.

Los dolores de muelas se alivian con cataplasmas de barro, renovadas en cuanto se calientan. También el paquete de pantorrillas y el chorro de rodillas, descargando la congestión de la cabeza, alivian dicha dolencia.

Se denomina *piorrea* una afección en que supuran las encías y aflojan los dientes. Su causa está en las putrefacciones intestinales por fiebre crónica de las entrañas.

Tratamiento. — Si se sueltan los dientes se recomienda frecuentes buchadas del siguiente cocimiento: por partes iguales, hervir durante 10 minutos: limpiaplata, raíz de tormentilla, raíz de genciana, flores de árnica y sal de cocina. La cataplasma de barro sobre la parte correspondiente a la cara es inmejorable también para afirmar los dientes atacados de piorrea. Se aplicará diariamente a lo menos en la noche.

Mi Régimen de Salud del Capítulo XXII puede seguirse en forma indefinida y con él desaparece definitivamente la llamada piorrea, afección incurable para la medicina oficial.

* * *

Caso: Don A. F., iba a sufrir la extracción de dientes y muelas del lado derecho de su mandíbula superior. Las radiografías revelaban que dichos dientes estaban con sus raíces nadando en pus. A las 4 semanas de practicar puntualmente mi Régimen de Salud, y barro a la cara durante la noche, había desaparecido la piorrea y los dientes estaban firmemente en su lugar.

* * *

Otro: Don L. M. R., de 70 años, Santiago, fué tratado inútilmente de "piorrea". En cincuenta días se vió libre de esta dolencia siguiendo cada día mi Régimen de Salud del Capítulo XXII y aplicaciones locales externas de barro durante la noche.

* * *

Otro: Don Carlos Weber, de 50 años, sufriendo la misma dolencia, en treinta días se libró de que le extrajeran todos sus dientes, aplicando barro a la cara y Régimen indicado.

Difteria y Crup

La llamada difteria es una dolencia caracterizada por aparición de falsas membranas en la garganta, a causa de acumulación de sustancias extrañas en el organismo.

Se presenta esta crisis con temperatura más o menos elevada, vómito, delirio, palidez anormal, voz gangosa, dificultad para tragar, cubriéndose la garganta de membranas blancogrisáceas, con hinchazón de los ganglios del cuello. Las complicaciones peores que pueden sobrevenir son la bronconeumonía y la propagación de la difteria a la laringe que se llama *Crup.*

Crup es, pues, la membrana interna con inflamación de la mucosa de la laringe, haciendo muy difícil la entrada del aire a los pulmones, sobreviniendo por esto fuerte ahogo acompañado de ruido estridente y prolongado, debido a la dificultad del paso del aire al interior y produciendo también disnea. La sofocación es cada vez más frecuente, hasta que se hace continua, volviéndose la cara de color azulado, con peligro de asfixia. Esta dolencia ataca generalmente a los niños hasta los ocho años y puede asegurarse que es enfermedad gravísima, siendo posible la salvación de la víctima sólo cuando oportunamente se le hace un tratamiento adecuado y el enfermo posee órganos sanos.

Víctimas del crup por lo común son los hijos de padres recargados de materias extrañas por desarreglos digestivos y deficiente eliminación cutánea.

Tratamiento. — Para auxiliar a estos enfermos hay que refrescar el interior del vientre a fin de detener la fermentación de materias extrañas allí acumuladas. Además es preciso activar la piel y congestionarla para atraer al exterior la fiebre interna y la congestión de los órganos respiratorios. Con este fin se aplicará al enfermo en la mañana paquete o envoltura húmeda de sobacos a pies, alternando con cintura a pies. En la tarde, frotaciones de agua fría cada hora, de 4 a 6 cada día, ortigando previamente todo el cuerpo si es necesario para la reacción.

Durante la noche se mantendrá cataplasma de barro alrededor de vientre y riñones. Mejor si se envuelve todo el tronco en barro.

Alrededor de la garganta y sobre el pecho pueden aplicarse también emplastos de barro o cuajada de leche.

En caso de ataques de ahogo, por medio de regadera se aplicará chorro de agua fría desde los pies a las rodillas. Luego se deja caer el agua por la espalda desde la nuca y, sin demora, el enfermo vuelve a la cama. Cada vez que repiten los ataques se repite también este riego.

Se recomienda baño de tronco en lugar de frotaciones, si la fiebre es muy alta.

Este es el tratamiento más lógico y seguro para combatir estas dolencias que con sueros no hacen sino cambiar de aspecto, produciendo estados crónicos que más tarde afectarán el corazón, riñones, etc., si no sucumbe el enfermo con el remedio.

Como el origen de la fiebre está en el vientre, debe procurarse mantener activas las eliminaciones intestinales, para lo cual se aplicará lavativa de agua fría natural, si es necesario. Aire puro día y noche. Sólo jugos de frutas o frutas completas si se pueden tragar u horchatas de almendras dulces, como alimento.

Gárgaras de jugo de piña fresca o jugo de limón las veces que se pueda.

Se repetirá cada día este tratamiento hasta restablecer la normalidad.

En lo demás se seguirá el Régimen de "Primeros Auxilios".

Disentería

Con este nombre se denomina una inflamación de los intestinos con lesiones predominantes en el intestino grueso, caracterizada por evacuaciones frecuentes con sangre, dolores en el vientre y ano, pujos y deseos de defecar. A causa de la fiebre interna que consume a estos enfermos y de la pérdida continua de líquidos en las evacuaciones, hay generalmente sed devoradora, falta de actividad en la eliminación de la orina, anemia y sequedad de la piel.

Tratamiento. — Para aliviar esta dolencia, lo mismo que las diarreas, es preciso ayunar, bebiendo sólo agua o comiendo fruta ácida en pequeñas cantidades. Además hay que refrescar profundamente el vientre congestionando la piel con mi Lavado de la Sangre cada día, los adultos. Los niños, paquete de sobacos a rodillas cada mañana, para descongestionar el

vientre y favorecer la eliminación cutánea. En la tarde, frotación de agua fría a todo el cuerpo, repitiéndola dos o tres veces si se guarda cama.

La aplicación de barro fresco sobre todo el vientre, a lo menos en la noche, junto con desinflamar y desirritar las mucosas del aparato digestivo, cicatriza sus lesiones.

Puedo asegurar que con fruta cruda y barro al vientre se combate con éxito toda afección del aparato digestivo, siempre que haya constancia en el tratamiento.

Sin perjuicio de lo expuesto, en casos agudos sígase régimen indicado en "Primeros Auxilios". En casos crónicos, mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: D. N. N., técnico especialmente contratado en Alemania para la fabricación de jabones en la Compañía Industrial de Santiago, durante doce años fué víctima de rebelde disentería que era atribuída al cambio de clima y régimen alimenticio. La dolencia desaparecía pasajeramente con drogas, vacunas e inyecciones, para revivir periódicamente. Sometido a mi Régimen de Salud, en cuatro semanas el enfermo se vió libre de su dolencia. Además del diario Lavado de la Sangre, durante quince días éste observó estricta dieta de frutas, de preferencia ácida y no bien madura, diariamente barro a todo el vientre para dormir y tres baños genitales cada día, de 20 a 30 minutos de duración.

Dolor

Dolor es el grito de la naturaleza animal que reclama auxilio y atención y él se debe a la excitación de los nervios sensitivos que nos avisan de la existencia de un desarreglo funcional, irritación o lesión en el sitio donde se localiza. El dolor no es, pues, cosa mala que deba combatirse con calmantes, sino que es una de las defensas que tiene el organismo para pedir ayuda. De donde resulta absurdo atender un dolor de cabeza, neurálgico o reumático con drogas calmantes que, lejos de suprimir la causa del mal lo agravan, intoxicando la sangre. Aliviol, mejoral, aspirinas, fenalginas, morfinas y todos los agentes medicamentosos calmantes obran adormeciendo los nervios por intoxicación y deprimiendo así la actividad funcional del organismo entero, con lo que se agrava el mal. Si el dolor fuera enfermedad, la salud completa sería la del cadáver, en el cual no hay reacción ni crisis dolorosa.

Por medio del dolor la defensa orgánica nos señala el peligro de alguna anormalidad que sin ese aviso sería descuidada con perjuicio para la salud y la vida. En casos de lesiones o accidentes, el dolor nos imposibilita los movimientos porque es necesario reposo para reparar la lesión o el daño producido. En las afecciones del tubo digestivo se presenta el dolor o la inapetencia, porque el estómago necesita reposo para normalizar sus funciones. Así el dolor es siempre un centinela que está alerta para pedir

auxilio en caso de peligro de la salud o la vida y él constituye la más eficaz defensa orgánica.

Tratamiento. — Todo dolor de las entrañas revela irritación, inflamación y congestión, vale decir, fiebre interna que debe derivarse a la superficie del cuerpo con tratamiento general. También localmente, debe descongestionarse mediante la compresa abdominal y, mejor la cataplasma de barro sobre todo el vientre. Como calmante, cuando la parte afectada se presenta fría, se aplicarán cojinetes calientes de semillas de pasto miel, según las instrucciones dadas en su lugar al hablar de plantas. También puede emplearse cataplasma de linaza.

Cuando la parte dolorida se presenta caliente o afiebrada, las compresas de agua fría, de quitar y poner, por espacio de una hora o más, calman también los dolores, lo mismo que un chorro continuo de agua fría a la parte dolorida, por treinta o más minutos. La cataplasma de papa rallada y, mejor aún la de barro natural, es calmante seguro, quitando los dolores antes de 20 minutos de aplicada en la parte dolorida.

En dolores del apéndice debe evitarse aplicaciones calientes y usar cuajada de leche fría, barro o compresa abdominal.

Si el dolor no cede ni al frío ni al calor, se actúa con estos dos elementos combinados, como se explica en el caso que va más adelante.

Hay personas que son víctimas de dolor de cabeza y viven tomando aspirina u otros tóxicos análogos, con lo que arruinan su sistema nervioso, intestinos, riñones y corazón, sin conseguir verse libres de su mal. Estos dolores tienen por causa impurificación de la sangre, generalmente como consecuencia de putrefacciones intestinales y el remedio más eficaz para combatirlos es el baño genital de media hora de duración, término medio, pudiendo practicarse diariamente y aún cada vez que se presente el dolor.

Todas las drogas "quitadolores" paralizan la actividad intestinal y, por tanto, originan nuevos dolores.

* * *

Caso: Don A. L., de 40 años, fué víctima de grave inflamación de sus testículos, sufriendo atroces dolores que no le permitían descansar a ninguna hora. Ya desesperado me consultó y, siguiendo mis consejos pudo descansar y dormir tranquilo.

No habiendo dado resultado las simples aplicaciones de barro, se recurrió a los saquicos calientes y estrujados de semillas de pasto miel o flores de heno, cambiándolos cada 20 minutos, como se explica al hablar de las plantas, y haciendo fricción de agua fría en cada cambio. Esta operación se repitió por espacio de 4 horas cada noche, hasta obtener la normalidad definitiva.

Embarazo o preñez

Es un error creer que durante el embarazo son naturales las molestias, como náuseas, vómitos, repugnancias, antojos, irritabilidad, somnolencias, várices, sofocaciones, etc., pues las mujeres sanas no deben sentir

achaque alguno durante el embarazo, como sucede entre las indias que viven observando un régimen más conforme con la naturaleza. Es un hecho perfectamente comprobado, que las embarazadas que durante este período guardan absoluta castidad y siguen un régimen alimenticio vegetariano a base de frutas crudas, semillas como nueces o avellanas y ensaladas, no sólo están libres de molestias durante el embarazo, sino que el parto se realiza con facilidad y casi siempre sin dolor.

Además se recomienda aire puro a toda hora. Diariamente frotación fría al despertar y especialmente dos baños genitales de 15 a 30 minutos en el curso del día. Estos baños genitales se practicarán hasta el momento mismo del parto. Se dormirá con cataplasma de barro sobre todo el vientre mientras haya desarreglos digestivos o molestias en esa región.

Con estas sencillas prácticas la preñez deja de ser una "enfermedad" y habilita a la mujer para sus ocupaciones ordinarias hasta el momento del parto.

En cambio, nutridos por sangre ácida, derivada de malas digestiones, los tejidos de la criatura se inflaman, presentándose su cuerpo hinchado y de dimensiones anormales, lo que dificulta su expulsión. Por otra parte, las impurezas acumuladas entre los tejidos del vientre de la madre irritan y congestionan las paredes de los órganos de salida, reduciendo su luz, con lo que se hace más difícil un alumbramiento normal. Así se explican los partos laboriosos y a veces fatales, con intervenciones quirúrgicas y otros horrores hoy tan comunes.

La criatura, hija de padres que cultivan buenas digestiones, viene al mundo en condiciones normales, porque ha sido nutrida sanamente, viéndose libre de las enfermedades tan comunes en la infancia.

El estreñimiento de la madre es causa más frecuente de los achaques de las embarazadas y también de dolencias de sus criaturas. Pues bien, este achaque tan calamitoso desaparecerá con las instrucciones indicadas.

Por fin, siguiendo los consejos apuntados, el parto queda libre de peligros y la madre tendrá leche en abundancia hasta que su hijo forme su dentadura para alimentarse por su cuenta.

Alumbramiento

En el curso normal de la salud no hay función fisiológica que produzca dolor, y el alumbramiento es una función primitiva sabiamente dirigida por la naturaleza a ser indolora.

Cuanto más artificial es la vida de un pueblo, más se afirma en él la idea de que el parto es un trance doloroso y peligroso. Desde muy temprano se inculca a las niñas esa opinión equivocada. El miedo que en ellas se despierta y *cultiva* da lugar a un estado de verdadera tensión, tanto en el espíritu como en el sistema muscular. Así, el miedo hace su alianza con el dolor y estos dos funestos enemigos, fomentados por tradiciones tontas e inhumanas, afectan gravemente lo que podríamos llamar la estructura y el mecanismo del alumbramiento.

El alumbramiento es, pues, una función natural y normal. La recom-

pensa que da es mayor que los sacrificios que demanda. Según las leyes naturales, es la parte culminante que desempeña la mujer en el grandioso plan de perpetuación de la especie. Es el objetivo de las emociones más fuertes y sublimes que es dado sentir a la humana naturaleza. (Conceptos del doctor Granthy Dick Read.)

Tratamiento. — El baño genital de 20 a 30 minutos, favorece el alumbramiento y puede hacerse varias veces en el día hasta el último momento. Dieta cruda de frutas y ensaladas con quesillo fresco, huevo duro picadito y nueces y almendras está destinada a formar sangre pura y, por lo tanto buena leche para la criatura. Mantener corriente el vientre.

Aplicar cataplasma de barro sobre todo el vientre a lo menos durante la noche, para descongestionar los órganos de la generación y quitar los dolores.

Aborto

Al término de los nueve meses, contados desde la última regla, debe producirse sin mayores trastornos el alumbramiento. Sin embargo, cuando el fruto de la concepción viene dañado, a los achaques de un embarazo anormal, con frecuencia se agrega el aborto, o sea, la prematura expulsión del feto.

La sabia Naturaleza, para evitar la degeneración de la especie, produce al aborto impidiendo llegue a término la formación del feto enfermo desde la concepción. Sangre más o menos viciada de los padres, derivada de putrefacciones intestinales, deficientes eliminaciones y aun de tratamiento medicamentoso, especialmente con arsénico o mercurio, son causa de aborto.

El aborto, pues, cuando no es provocado por un accidente, como un golpe físico o moral, no tiene otra causa que sangre mala de los padres, causada *no por sífilis*, como los facultativos afirman sin explicación satisfactoria, sino por desarreglos digestivos crónicos del hombre y de la mujer. Así el estreñimiento pertinaz en la madre muchas veces es causa de la muerte del feto, pues los venenos retenidos en el intestino son absorbidos por la sangre, pasando a afectar la vida del embrión. Inyecciones de mercurio, yoduros, neosalvarsán y demás "remedios" contra la supuesta lúes, son otras causas de aborto, matando el feto por intoxicación.

También la purgación o gonorrea sofocada con medicamentos es causa de aborto porque la materia corrompida que el organismo procuraba expulsar para purificarse, se retiene en el cuerpo, envenenando así la sangre.

Tratamiento. — Mejorando la composición del flúido vital mediante buenas digestiones a base de frutas o ensaladas y refrescamiento de las entrañas con baños, llegaremos a la purificación orgánica y con ello se evitarán los abortos.

Practíquese mi Régimen de Salud del Capítulo XXII. En este régimen las embarazadas pueden prescindir de mi Lavado de Sangre al vapor por ser algo violento para la criatura, dando preferencia a los baños genitales y frotación al despertar cada día.

Hemorragias

Sea vaginal, uretral, nasal, pulmonar, de los riñones o aparato digestivo, toda hemorragia es consecuencia de una congestión. La plétora sanguínea acumulada en algún órgano o zona del cuerpo se descarga mediante hemorragias de intensidad variable.

Tratamiento. — Este fenómeno constituye, pues, defensa orgánica, siendo peligroso sofocarlo. Indicado está remover su causa, vale decir, descongestionar el órgano o tejidos afectados. Este objeto se conseguirá refrescando. Así, hemorragias nasales, vaginales, renales, pulmonares, del aparato digestivo o urinario, cederán con baños genitales en el día y barro sobre la parte afectada y también sobre el vientre, a lo menos durante la noche.

Las ortigaduras, irritando toda la piel, son eficaces para descongestionar las entrañas, atrayendo la sangre a la superficie del cuerpo. Están indicadas en hemorragias pulmonares y cerebrales, especialmente.

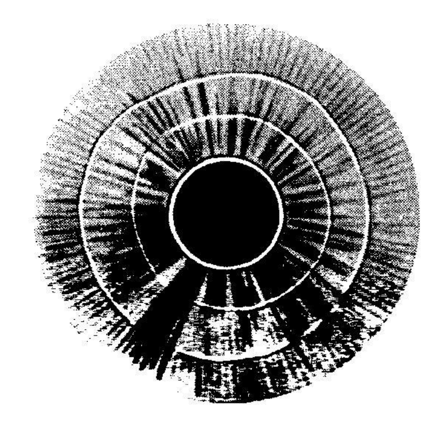
Se procurará cada día desocupar el intestino y observar régimen crudívoro de frutas, ensaladas y nueces o almendras.

Sin perjuicio de lo expuesto, sígase en lo demás las indicaciones dadas en "Primeros Auxilios".

Enfermedades de la mujer

Bajo esta denominación se comprenden las dolencias que afectan el útero o matriz, ovarios, trompas, cuello y vagina.

Por regla general, todos los achaques de la mujer tienen por causa mala digestión, debido principalmente a régimen alimenticio antinatural, vida sedentaria y a la sombra, agravada con el uso del corsé, de ligas y contravenciones a la ley natural en las relaciones sexuales. También influyen en estas anormalidades la herencia y los medicamentos ingeridos o inyectados y, en forma más grave, la purgación o blenorragia, cuando es sofocada con medicamentos



En este iris del ojo derecho de una mujer, se revela inflamación crónica de la matriz y también del hígado. Además salta a la vista la impurificación de la sangre por anillos nerviosos. Aun se ve congestión del cerebro, oído y pulmón derecho. Observe el lector cómo todas estas inflamaciones se derivan de la que rodea la pupila, correspondiente a la zona digestiva.

En las mujeres enfermas existe siempre fiebre interna y congestión, mayor o menor, de los órganos del bajo vientre, a causa de desarreglos de la digestión, especialmente estreñimiento crónico.

El afeminamiento de la piel favorece también la congestión de las entrañas. En las mujeres jóvenes, especialmente, el organismo procura librarse de las impurezas acumuladas en su interior, produciendo pérdidas de humores conocidas con el nombre de catarro vaginal, flujos o flores blancas. Estas pérdidas son beneficiosas porque libran al organismo de estos productos perjudiciales y es error profundo tratar de suprimirlas con lavados astringentes u otros procedimientos como lo hace la medicina. Obligado el cuerpo a retener materias corrompidas, se originan en su interior inflamaciones y congestiones que dan lugar a quistes y tumores, tan comunes en la mujer.

Constituyendo, pues, toda dolencia interna congestión del bajo vientre, la sangre que se acumula en exceso en esta parte falta en la superficie del cuerpo y extremidades, dando lugar a inactividad de la piel, frío continuo de las extremidades y superficie del vientre.

Tratamiento. — Como en toda dolencia aguda o crónica, es preciso restablecer y mantener el equilibrio térmico del cuerpo. Ante todo normalizar la digestión por medio de régimen vegetariano, con abundancia de frutas y ensaladas. Si hay estreñimiento, todas las mañanas se ingerirá dos cucharadas de linaza entera en maceración con 4 ó 6 ciruelas o con miel de abejas; se ingiere todo después de revolver el contenido.

Hay que combatir tenazmente la fiebre interna, lo que se consigue de modo seguro con baños genitales de 15 a 30 minutos y, de éstos dos o tres en el día, según sea necesario. Como la piel está anémica e inactiva se estimula y vigoriza con la frotación de agua fría diariamente, al despertar: en invierno se puede volver a la cama por media hora, sin secarse. Dormir con cataplasma de barro sobre todo el vientre, Lavado de la Sangre, a lo menos dos por semana. Vida al aire libre con ejercicio moderado y ascensión de cerros, si se puede. En casos de dolores en el interior del vientre o de hemorragia, se aplicará cataplasma de barro sobre esta región, con piel y pies calientes.

El tratamiento indicado conviene para todos los desarreglos de los órganos propios de la mujer, como trastornos de la menstruación, hemorragias de la matriz, inflamación de ésta o metritis, gonorrea o blenorragia, flujo blanco, desviación y caída de la matriz o útero, tumores de la misma, úlcera del cuello de la matriz, cáncer de la matriz, inflamación de los ovarios u ovaritis, tumores del ovario y quistes del ovario.

Los desarreglos de la menstruación desaparecerán también con el régimen indicado, conviniendo suspender los baños por 4 ó 5 días durante este período. En cambio, la cataplasma de barro sobre el vientre y, mejor, alrededor del vientre y riñones, es recurso salvador de toda dolencia interior del cuerpo, aun con menstruación.

Por ignorar la causa y naturaleza de las referidas dolencias, la medicina procede a tientas y en forma perjudicial con intervenciones que, lejos de combatir el estado inflamatorio de los órganos afectados, lo mantiene y agrava. Quistes y tumores se extirpan con sangrientas operaciones quirúrgicas, dejando siempre en pie la causa de la afección, siempre desarreglos digestivos.

Hemos visto que las operaciones quirúrgicas son inadecuadas para restablecer la salud, porque sólo suprimen el efecto de una causa que continúa en acción.

Nada de raspajes ni operar quistes y tumores, cualquiera que sea su ubicación. Normalizando la digestión y favoreciendo la eliminación de materias extrañas se obtendrá la vuelta a la salud integral del cuerpo, todo sin dolores ni quebrantos.

Volviendo a la *menstruación*, debemos tener presente que esta eliminación de materias corrompidas constituye defensa de gran importancia y su desarreglo o supresión es de resultados perjudiciales al organismo. El debilitamiento vital derivado de grave intoxicación intestinal o medicamentosa paraliza esta defensa orgánica. La *menopausia* en la mujer la priva de esta gran defensa eliminadora, haciéndola víctima de las dolencias de la edad crítica. Estos inconvenientes se evitarán siguiendo mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Señora de Sigmund, hacía un mes que estaba en cama víctima de fiebre intermitente, la que se retiraba para volver a reaparecer. Cuando la vi estaba tan debilitada que casi no podía sentarse en el lecho. Los dolores de cabeza no le permitían reposo de día ni de noche y no se atrevía a darse baños porque estaba con la menstruación.

Ordené que se le envolviera en barro todo el tronco, desde sobacos a ingles, cambiando la aplicación si se endurecía o secaba. Dieta exclusiva de fruta ácida —uvas, manzanas y membrillos—, era el mes de febrero. A las dos horas de permanecer con este fajado de barro se presentó sueño reparador después de tantas noches de insomnio. Cuando despertó ya había desaparecido el dolor de cabeza que la atormentaba y desocupó el vientre antes paralizado.

Tres días seguidos siguió manteniendo este fajado de barro con éxito creciente hasta que pasó la menstruación. Continuó entonces con los baños, dos o tres genitales de 15 a 30 minutos cada día y la frotación al despertar. A los ocho días estaba totalmente restablecida y volvía a sus habituales quehaceres de dueña de casa, sin abandonar, por cierto, el sistema que la había salvado.

Hemorragia vaginal

Sabemos que toda hemorragia es consecuencia de una congestión sanguínea y sólo desaparecerá descongestionando el órgano afectado. Congestionando la superficie del cuerpo con frecuentes ortigaduras seguidas de frotaciones de agua fría, se atraerá la sangre a la piel y se descongestionarán las entrañas. Durante la noche se mantendrá cataplasma de barro sobre todo el vientre. La dieta será cruda de frutas o ensaladas. Si no hay evacuación intestinal, se aplicará lavativa de agua natural cada día. En pie, las frotaciones se cambiarán por baños genitales de 15 a 40 minutos, repitiéndolos dos o más veces en el curso del día.

* * *

Caso: Señora Carmela de Bustos, 40 años, nueve meses sufrió hemorragias vaginales a consecuencia de un aborto. Los facultativos opinaron que si no se hacía "raspaje" moriría. Cuando ya apenas podía mantenerse en pie un rato, debido al gran debilitamiento, esta enferma adoptó mi Régimen de Salud y en tres días desapareció la pérdida de sangre, dolencia que no ha vuelto a presentarse en el espacio de diez años ya transcurridos. Atribuyó su salvación a los baños genitales y a los fajados de barro durante la noche.

* * *

Otro: La señora de R. C., durante veintiún días fué víctima de abundante hemorragia vaginal que la tuvo a las puertas de la muerte.

Tres facultativos especialistas agotaron sus conocimientos para cortar las pérdidas de sangre con sueros, inyecciones, lavados y taponajes. Con estos recursos lo único que se consiguió fué retardar las salidas de sangre, la que después se descargaba en mayor abundancia ya coagulada.

Desahuciada la enferma, fuí llamado a dar a conocer mi opinión sobre el caso. La enferma por momentos perdía el conocimiento y ya casi no tenía pulso.

Expliqué a los familiares que la hemorragia era fenómeno lógico e inevitable debido a la gran congestión de la matriz y que las pérdidas de sangre sólo desaparecerían descongestionando este órgano.

Inmediatamente ordené aplicar a la enferma un baño genital de 40 minutos. Su efecto fué inmediato, quedando ella tranquila en apacible sueño y libre de nuevas pérdidas de sangre.

Como la enferma no podía moverse para hacer el baño genital, levantando su cuerpo suspendido de la sábana inferior, se le atravesó en la cama, descolgando las piernas fuera del lecho y descansándolas sobre dos sillas. Así colocadas las caderas al borde del colchón, se colocó por debajo un depósito de agua fresca que permitía a otra persona de la familia hacer la ablución a los órganos genitales.

Con tres de estos baños en el transcurso del día, lavativa de agua natural para mantener libre el vientre, cataplasma de barro sobre el mismo durante la noche y alimentación exclusiva de frutas crudas, en seis días la enferma volvió a sus ocupaciones ordinarias.

* * *

Otro: Señora Clotilde de V., calle Coquimbo Nº 655, Santiago. La vi a mediados del año 1939. Nueve meses hacía que estaba con hemorragia vaginal a consecuencia de un raspaje. Se sometió a los mejores especialistas de la capital, sin resultado favorable. Siguiendo mis instrucciones, en ocho días abandonó el lecho, libre de su dolencia. El 21 de julio de 1941 recibí su visita y me manifestó que no había vuelto a sufrir su dolencia siguiendo mi Régimen de Salud. Baños genitales, dos o tres cada

día, de 20 a 30 minutos cada vez, cataplasma de barro sobre todo el vientre durante la noche y alimentación exclusivamente cruda durante la crisis, fueron los medios adecuados a descongestionar la matriz y los ovarios siempre inflamados y pletóricos de sangre en las víctimas de hemorragias vaginales. De más está decir que esta descongestión jamás será posible con "raspajes", sueros o inyecciones.

* * *

Otro: La Madre Superiora de uno de los Externados de Señoritas de Santiago estaba para operarse de quiste a la matriz. Sus hemorragias vaginales fueron incurables con drogas, sueros e inyecciones diarias. Cuando la visité hacía tres meses que guardaba cama con reposo absoluto por prescripción médica.

Por mi parte, observando el iris de sus ojos y su pulso, declaré que todo su mal era efecto de crónico desequilibrio térmico de su cuerpo, con fiebre de las entrañas de la enferma y anemia de su piel y extremidades.

Le ordené que abandonase el lecho y se sometiera a estricto régimen alimenticio, con frutas o ensaladas. Diariamente mi Lavado de Sangre, tres baños genitales cada día y barro sobre todo el vientre durante la noche. Siguiendo este Régimen, en cuatro semanas estaba buena.

Fiebre puerperal

Como su nombre lo indica, esta fiebre se presenta después del alumbramiento. Tratada con drogas es muy peligrosa, porque no existe medicamento capaz de refrescar los órganos congestionados.

Tratamiento. — El mismo indicado en el párrafo Fiebre o Calentura.

* * *

Caso: La señora Laura de Neumann, Hostos Nº 718, Santiago. La vi en octubre de 1937. Estaba desahuciada de fiebre puerperal y ya sin conocimiento. Acababa de nacer su guagua. Su pulso de 140 por minuto, revelaba fiebre interna de 41 grados; sin embargo, su piel y extremidades estaban heladas. Había, pues, que restablecer el equilibrio térmico de su cuerpo, produciendo fiebre curativa en su piel y refrescando el interior de su vientre. A este fin, prescribí ortigadura de todo el cuerpo cada hora, haciendo en seguida frotación general de agua fría y abrigando sin secar. Durante la noche, cataplasma de barro sobre todo el vientre, renovándolo cada cuatro horas. Alimentación exclusiva de naranjas (fruta de la estación), con sus hollejos. Lavativa si no evacuaba cada día. Siguiendo estas instrucciones, a las cuatro semanas la enferma estaba en pie. Un año después ha venido a mi consulta acompañando a una amiga a quien ha convencido de las bondades de mi Régimen.

El 16 de octubre de 1953 recibí la visita de la señora Elda de Triantafilo, hija de la señora Laura, quien se encuentra en plena salud.

Leche de la madre

Cada vez es más frecuente el caso de la madre cuyos senos están incapacitados para elaborar el alimento insustituible para la vida y salud de su hijo. Examinando el iris de los ojos de estas madres, es fácil descubrir en ellos la grave alteración que sufren sus órganos digestivos. Si la madre está incapacitada para nutrirse ella misma, con mayor razón lo estará para alimentar a otro ser.

El mortífero estreñimiento, principal causa de esta anormalidad, es dolencia absolutamente incurable con medicamentos.

La madre estreñida bien pronto constata la falta de producción láctea de sus senos. Alarmada, recurre al facultativo que prescribe tónicos minerales, drogas, inyecciones y regímenes alimenticios a base de leche, huevos, caldo y jugo de carne. Se supone que para producir leche, la madre no puede hacer cosa mejor que ingerir en abundancia esta sustancia producida por la vaca, sin fijarse que ésta a su vez, extrae del simple pasto los elementos constitutivos de su leche.

Tratamiento.—Para que la madre tenga leche debe tener buena digestión, y para ello, ante todo, debe combatir la fiebre interna de su vientre y activar el calor de su piel. Frotación de agua fría diaria a todo su cuerpo al levantarse y baños genitales en el curso del día, uno a tres de 15 a 30 minutos. Además, desayuno, once y comida serán crudos, fruta de la estación o ensaladas con huevo duro o aceitunas. Almuerzo libre, si hay hambre.

Aun cuando la leche de la madre o de una buena nodriza es insustituible, en caso de no contarse con ella recomiendo lechadas de almendras dulces en agua natural y sin azúcar. El yogurt, que es leche cruda de vaca, fermentada, es alimento refrescante, antipútrido y nutritivo, estando indicado su uso si no se dispone de leche materna. También lechadas de nueces peladas, miel de abejas y jugos de frutas dulces podrán ayudar a la alimentación infantil. Aun tenemos quáker crudo remojado una o más horas en agua natural y colado, con miel de abejas.

Por fin, madres primerizas suelen alarmarse por su leche delgada que juzgan poco alimenticia. No falta una mala consejera que insinúa la conveniencia de "ayudarse" con alimentos de botica. Hay que evitar caer en semejante error que puede costar la vida de la criatura. La primera leche es delgada porque así la requiere el débil estómago de ésta.

Enfermedades de los niños

El ochenta por ciento de las defunciones infantiles son debidas a *cólicos*, que en realidad son disenterías y otros tipos de "infecciones", ha dicho el célebre médico uruguayo doctor Morquis. A esta verdad agrego que esos desarreglos digestivos no son obra de microbios, sino efecto de fiebre gastrointestinal. Ya sabemos que esta fiebre interna se origina por el forzado trabajo que realiza el aparato digestivo para elaborar alimentos

inadecuados como son todos, salvo el pecho materno, hasta que aparecen los dientes del infante.

Las madres deben controlar diariamente la salud de sus pequeños observando el aspecto de sus excrementos. Si éstos se presentan escasos, diarreicos y de mal olor, el niño está enfermo. Entonces hay que cuidar la alimentación, que será solamente leche materna, yogurt o lechadas de almendras dulces y, aun quáker crudo macerado y colado, endulzado con miel, antes de que aparezcan los dientes, o de frutas crudas y semillas de árboles si ya puede mascar el infante. En todo caso se aplicará la cataplasma de barro, a lo menos durante la noche, sobre todo el vientre del enfermito, hasta que se normalicen sus excrementos.

Tratamiento. — Como norma general para tratar las dolencias de los niños, diremos que el punto de vista que debe guiar la curación, es combatir la fiebre que, si no aparece a la superficie del cuerpo acusada por el termómetro, ella está refugiada en el interior del vientre.

En uno y otro caso lo mejor es envolver la cintura del enfermito, desde la parte alta del estómago hasta las ingles, en barro natural que se aplicará con cataplasma del tamaño necesario para rodear el vientre y riñones.

El barro debe ir en contacto con la piel para que actúe con eficacia, pero si para esto hay inconveniente, aunque menos eficaz, podrá colocarse entre dos telas delgadas. Para que la humedad no pase al colchón, la cataplasma o fajado de barro se cubre con papeles, asegurando todo con una toalla, que se ajusta con alfileres de gancho para que no se corra el barro, que debe quedar pegado a la piel. El grueso de esta cataplasma será de medio centímetro a lo sumo, para evitar enfriamiento. El barro no debe quedar tan claro que se corra. Se cambiará cada seis horas. Durante la noche bastará con una aplicación que se retirará en la mañana, haciendo después frotación de agua fría a todo el cuerpo.

Con el fajado de barro sobre vientre y riñones se consigue, no sólo refrescar las entrañas, sino también hacer sudar al enfermo, pues esta aplicación saca el calor a la superficie y con ello activa la piel.

Durante el día las 6 frotaciones de agua fría a todo el cuerpo, repetidas cada hora o algo más distanciadas, son excelente tratamiento de toda dolencia con fiebre alta.

Para hacer transpirar a estos enfermitos y, especialmente en invierno o cuando se nota falta de calor sobre su piel y extremidades, alrededor de éstas se aplicarán botellas o bolsas de agua caliente, envueltas a su vez en lienzo húmedo.

Aire puro y frutas crudas o su simple jugo, si éstas no se toleran, completan el tratamiento de los niños ya con dientes, cualquiera que sea su dolencia. Si hay dolores locales, sobre la parte afectada se aplicará otra cataplasma de barro.

El tratamiento indicado o aplicando en la mañana paquete largo, se repetirá hasta que el enfermito se restablezca.

En todo caso, sirva de guía Régimen de "Primeros Auxilios".

* * *

Caso: En el verano de 1924, mientras nos ausentábamos de vacaciones, vino a cuidar nuestra casa de Santiago el matrimonio de Arturo y Marta, trayendo un niño de seis meses recién sacado del Hospital del Río de esta capital. Esta criatura estaba desahuciada por los facultativos de ese establecimiento, ya no abría los ojos, apenas respiraba, su pulso débil y rapidísimo; sus excrementos acuosos y fétidos se escapaban sin control. Sus extremidades eran esqueléticas, en tanto que su vientre hinchado hacía la impresión de un globo terráqueo de los que se usan en las escuelas para enseñar geografía.

Los afligidos padres me pidieron viera modo de hacer algo por "si acaso", aun cuando estaban conformes con el juicio de los médicos que no daban esperanza de salvación. Por mi parte, me di cuenta de que el mal que consumía la vida del niño era gran fiebre gastrointestinal, originada y mantenida por el trabajo excesivo a que se había sometido su débil aparato digestivo para elaborar alimentos inadecuados como leche de vaca y preparados de laboratorio. Su madre, desde el alumbramiento, era incapaz de formar leche en sus senos debido a su estreñimiento crónico e invencible y, por falta de recursos, le fué imposible conseguir una nodriza para su criatura.

Sin pérdida de tiempo, cubrí con barro todo el amplio vientre del niño y expuse sus piernecitas heladas al sol de la mañana, dejando la cabeza a la sombra de algún árbol del jardín. Este procedimiento se siguió diariamente, cuidando de evitar el sol fuerte de mediodía. Cada vez que se cambiaba el barro, cada 5 horas más o menos, se hacía frotación de agua fría a todo el cuerpo, si éste presentaba calor suficiente para reaccionar. Durante la noche también dormía con barro, aun alrededor de todo el tronco y cuidando mantener puertas y ventanas abiertas para ofrecer aire puro al enfermito. Desde el primer momento preparé el biberón con lechada de almendras dulces, en agua natural y sin azúcar. Estas lechadas, al principio más delgadas y después más gruesas, se daban cada dos horas, alternando con agua natural con miel de abejas y después jugos de frutas dulces. Siguiendo este régimen el enfermito desahuciado recuperó su vitalidad, gozando con la contemplación del jardín, agitando sus extremidades antes inactivas y sonriendo al gustar sus alimentos.

El barro hizo el milagro de extraer el fuego de las entrañas de la criatura, desinflamando su aparato digestivo y descongestionando su hígado, bazo y riñones. El jugo de almendras dulces, antiácido y alimento completo, lo mismo que los jugos y después las frutas dulces, fueron fuente de sangre pura que reconstituyó los degenerados tejidos de ese cuerpo casi sin vida. A medida que se deshinchaba el vientre engordaban las extremidades del cuerpo de este niño hasta normalizarse todo al cabo de cuatro meses. Hoy es joven de 21 años que ayuda a su padre, aun cuando su madre ya dejó prematuramente este mundo, víctima del mortífero estreñimiento.

Estrechez de la Uretra

Esta afección generalmente es consecuencia de blenorragia (purgación) sofocada por lavados o instilaciones de medicamentos astringentes o cáusticos, como nitrato de plata. Cicatrices o inflamaciones formadas en el canal o en el cuello de la vejiga por los medicamentos corrosivos, son las que estrechan el paso de la orina, haciendo trabajar excesivamente los músculos de este órgano, que por esta causa se va debilitando y dilatando sus paredes, con lo que el mal se hace más grave cada día.

Tratamiento. — Para combatir esta afección deberá procurarse descongestionar el interior del vientre, activando la piel. Además, asegurar buenas digestiones con alimentación vegetariana y de preferencia cruda, de frutas o ensaladas. Mi lavado de la Sangre cada día en la mañana. Desinflamar región afectada por medio de baños genitales, dos o tres al día de 20 a 40 minutos cada uno. La frotación de agua fría al despertar, ortigando previamente todo el cuerpo descongestiona las entrañas. Al acostarse, vapor de limpiaplata en silla de junco de 15 a 20 minutos, tomando previamente baño frío de asiento de un minuto. Dormir con cataplasma de barro sobre todo el vientre.

En lo demás sígase mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Enfermedades de los testículos: orquitis

Se llama orquitis la inflamación aguda o crónica de uno o de ambos testículos. Casi siempre esta dolencia es consecuencia de blenorragia o purgación sofocada mediante lavados medicamentosos y drogas. Tratando la blenorragia con mi sistema no se presenta la orquitis y menos en su forma grave que conduce a la esterilidad del enfermo.

Tratamiento. — Purificar la sangre con buenas digestiones y activas eliminaciones es medio seguro de llevar la salud a todas partes del cuerpo. La cataplasma de barro envolviendo los testículos es desinflamante local.

Además sígase mi Régimen de Salud del Capítulo XXII, con constancia.

* * *

Caso: D. N. D., de Talca, 30 años, tratado de blenorragia, le fué sofocada la purgación uretral con lavados e inyecciones. Como consecuencia se le inflamaron ambos testículos a tal extremo que colgaban hasta la altura de las rodillas, impidiéndole dar paso.

Bastaron dos días de dieta de frutas crudas y envoltura de barro alrededor de los órganos inflamados, como también barro sobre vientre durante la noche, para que desapareciera la dolencia.

Junto con normalizarse los testículos, reapareció la purgación la que se agotó definitivamente al cabo de seis semanas de seguir mi Régimen de Salud referido.

Enfermedad de la próstata

Como en casos anteriores, generalmente esta dolencia es consecuencia del errado tratamiento de la llamada blenorragia o purgación. La próstata, glándula esponjosa que rodea el cuello de la vejiga, se congestiona e hincha, aumentando de volumen y produciendo espasmo con continuos deseos de defecar u orinar, dolor que puede tomar hasta el muslo. Tratada por los medios corrientes de la medicina esta afección aguda se hace crónica, siendo causa de males mayores como dolencias de la vejiga, riñones y retención de orina que muchas veces llevan a la muerte. La medicina facultativa, además de lavados medicamentosos, drogas y autovacunas, para combatir la enfermedad de la próstata emplea los inmundos masajes prostáticos por el ano y sondas dilatadoras de grueso calibre, con lo que no consigue más que agravar el mal, aumentando la inflamación y produciendo nuevas complicaciones. Por mi parte he podido comprobar casos de prostatitis que, tratados por los médicos sin resultado durante nueve o diez años, en pocos meses han desaparecido definitivamente siguiendo mi Régimen de Salud.

Tratamiento. — Para que desaparezca la inflamación prostática es indispensable el baño genital de 15 a 40 minutos dos, tres o cuatro veces al día.

El fajado de barro sobre vientre y riñones para dormir, pasando también por entre las piernas, es medio eficaz para desinflamar la próstata. También puede inyectarse barro claro por el ano, dejándolo toda la noche.

El chorro de agua fría de piernas es eficacísimo en esta afección.

Una tisana de limpiaplata, pichi y menta, tres medias tazas al día, es eficaz en todas las afecciones génito-urinarias.

Sin perjuicio de lo expuesto, sígase con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Don G. T. C., de 63 años, ex diputado por Santiago, durante tres años estuvo sometido a tratamiento médico por grave afección de la vejiga. Los exámenes por rayos X y masajes prostáticos, a juicio de los especialistas consultados, revelaban un tumor en la próstata y una anomalía orgánica que consistía en dos vejigas urinarias. A tal extremo llegó la gravedad de esta dolencia que el enfermo se vió imposibilitado para sentarse y debía recurrir a la sonda para descargar la orina. Cuando me consultó, hacía tres meses que mantenía constantemente colocada en la uretra una sonda que, mediante un tubo de caucho desaguaba la vejiga en un frasco que portaba colgado de la cintura a toda hora. Pus y sangre, era la materia que continuamente emanaba por la sonda, naturalmente esto acompañado de atroces dolores y malestar general que le impedían casi andar. Los facultativos resolvieron la intervención quirúrgica como única salvación.

En enero del 39 observé al enfermo y le aseguré que siguiendo estrictamente mi Régimen de Salud se vería libre de sus dolencias antes

de quince días, debiendo inmediatamente retirar la sonda del canal urinario y abstenerse de todo tratamiento o masaje. Siguiendo mis consejos, desde el primer momento el enfermo se sintió aliviado. A los ocho días había descubierto una vida nueva y, a las cuatro semanas declaraba estar sano. Un año después no ha vuelto a sentir nada que le recuerde su anterior dolencia, llegando a andar a caballo cuatro horas seguidas sin la más leve molestia, cuando antes no podía sentarse en silla ni un momento. Ocho años transcurridos, se mantiene en condiciones de salud integral siguiendo siempre el régimen que lo salvó.

Pero hay más todavía. Este enfermo hacía años que había perdido toda capacidad sexual, recobrándola en dos meses.

El tratamiento, como siempre fué dirigido en este caso a normalizar los procesos de nutrición y eliminación colocando al cuerpo en equilibrio térmico. Diario Lavado de la Sangre producía "fiebre curativa" en la piel y descongestionaba las entrañas. Baños genitales de 20 a 30 minutos al despertar, a media tarde y antes de comida, refrescando profundamente el interior del vientre, combatían la "fiebre destructiva". Además, el estímulo nervioso que provocan estos baños activaba las defensas orgánicas y permitía la expulsión de materia corrompida. Los primeros días la alimentación fué exclusivamente cruda. Pasados los primeros dolores se dejó almuerzo libre y aun en la noche, pero en este caso debía dormir con cataplasma de barro sobre todo el vientre.

Enfermedades del sistema nervioso, del cerebro, de la médula y de los nervios

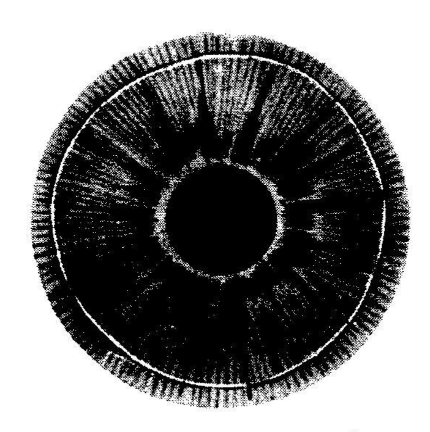
El sistema nervioso es la maravilla de lo creado. De su actividad depende el funcionamiento de todo nuestro cuerpo. Sangre pura mantiene nervios sanos, sangre impura debilita el sistema nervioso hasta paralizarlo por intoxicación, produciendo la muerte.

El sistema nervioso es muy conservador, siendo difícil de vencer por desarreglos orgánicos; también es de lenta curación. La civilización ha degenerado tanto a la especie humana que la mayoría de los habitantes de las grandes ciudades tienen sus nervios más o menos enfermos, siendo por tanto, elementos de calidad inferior en todo sentido, ya que es el sistema nervioso el acumulador y distribuidor de la energía vital de todo el organismo.

Las manifestaciones de las anomalías del sistema nervioso son muy variadas, desde los temperamentos impresionables, románticos y excitables, hasta la neurosis y locura, constituyendo todos estos estados, aspectos diversos de una sola causa: **debilitamiento de la célula nerviosa por** impurificación de la sangre. **Toda dolencia de los nervios denuncia,** pues, impurificación del flúido vital a **consecuencia de graves desarreglos** digestivos e inactividad de la piel del enfermo.

La medicina oficial es impotente para curar las enfermedades nerviosas, porque no se puede purificar la sangre con drogas, sueros, inyecciones o cirugía.

Todo enfermo de los nervios es víctima de sangre maleada por putrefacciones intestinales derivadas de fiebre interna. Es esta fiebre la dolencia que hay que combatir para restablecer la salud de los nervios y ya sabemos que ella no se controla con el termómetro.



En este iris se descubre inflamación radial del tejido, cuyo centro aparece en la zona digestiva crónicamente afiebrada.
Es esta fiebre gastro-intestinal laboratorio de toxinas que impurificando gravemente la sangre, ha llevado la irritación al sistema nervioso en general y especialmente al cerebro y médula espinal.

El Dr. Paul Cartón ha comprobado que desde el advenimiento de la terapéutica patogénica, con la teoría de los microbios y el empleo de vacunas, sueros e inyecciones, en la misma o mayor proporción que han disminuído las dolencias agudas, febriles, eruptivas y catarrales, han aumentado los males crónicos, especialmente la locura. Este hombre de ciencia explica el fenómeno comprobando que, con el tratamiento medicamentoso en uso, se imposibilita al organismo para defenderse y expulsar materias morbosas que lo infectan, las que retenidas al interior, y en unión con los tóxicos de botica, degeneran o destruyen la célula nerviosa conduciendo entre otros males a la locura, parálisis, idiotez y cancerosis.

Mi Régimen de Salud, purificando la sangre, produce magníficos resultados en afecciones del sistema nervioso y muchas veces cambia el carácter de las personas. Enfermos irascibles, que continuamente se disgustan consigo mismos y con los demás, siguiendo mi sistema son de carácter complaciente y agradable.

Tratamiento. — El tratamiento natural para enfermos del sistema nervioso debe procurar, ante todo, formar sangre pura mediante buenas digestiones a base de frutas crudas y ensaladas. Aire puro día y noche, vida al aire libre, sol y ejercicio físico. Además, se deben estimular las eliminaciones con mi Lavado de la Sangre cada día. El baño de asiento o el de tronco, dos o tres veces al día, calma la excitación nerviosa; lo mismo se consigue con paquetes, alternando el paquete de sobacos a rodillas con el de cintura a pies. La compresa dorsal fría, de 4 dobleces. desde la cabeza a las nalgas, cambiándola cada 15 ó 20 minutos, también es excelente calmante, y mejor si es de barro. Durante la noche estos enfermos dormirán con fajado de barro alrededor de vientre y riñones.

El enterramiento en terreno húmedo y asoleado, por 15 a 60 minutos. es de efecto purificador y calmante; también el baño de tronco en el fango, de análoga duración, después de transpirar copiosamente al sol, es purificador de la sangre y calmante de la excitación nerviosa.

El baño de 38 grados con cocimiento de romero es calmante de los nervios en crisis aguda. Después de esta aplicación se hará frotación de agua fría a todo el cuerpo para activar el calor natural de la piel.

En todo lo que sea posible se seguirá mi "Régimen de Salud" del Capítulo XXII. Si el enfermo guarda cama, sígase indicaciones del párrafo "Primeros Auxilios".

* * *

Caso: Don M. H. P., 56 años, ex Senador de la República, fué víctima de agotamiento nervioso que llegó a incapacitarlo para todo esfuerzo.

Consultados distinguidos profesionales especialistas, opinaron que el caso no tenía remedio por tratarse de esclerosis cerebral y cardíaca que iría en aumento progresivo.

Desde su juventud este enfermo había extremado sus energías y gracias a gran esfuerzo, desde su modesta situación de obrero llegó a conquistar prestigio con personalidad pública y social.

Cuando se creía con derecho a disfrutar del bienestar tan trabajosamente adquirido, el señor H. se sintió derrotado por la opinión de la ciencia que le cortaba su camino de legítimas ambiciones. Antes de ver desmoronarse su situación y destruído su prestigio, resolvió eliminarse voluntariamente de su existencia. Cuando tenía todo preparado para realizar su desesperado propósito, por consejo de un amigo llegó a consultarme. Siguiendo el Régimen de Salud que le prescribí, en pocas semanas el señor H. recobró la alegría de vivir y su capacidad intelectual y volitiva anterior. Actualmente representa con brillo a la República como embajador en el extranjero.

Este milagro se logró con diario Lavado de la Sangre, dos baños genitales de 20 a 30 minutos cada día y normalizando la digestión con dieta cruda de frutas al levantarse y acostarse, durmiendo también con barro sobre todo el vientre.

* * *

Otro: La señora de D., de Chillán, se encontraba recluída en la clínica privada del Dr. X y declarada incurable de locura furiosa. Siguiendo mis consejos, la familia la retiró de ahí y llevó a su casa.

Bastó la dieta exclusiva de frutas crudas y cataplasma de barro durante el sueño alrededor de la cintura, para restablecer su digestión y verse libre de su terrible dolencia.

* * *

Otro: Stra. Carmen, 20 años, hacía seis meses estaba tratada de locura furiosa. La acción de los calmantes la dejó tullida en cama. Sus padres habían gastado cerca de $ 100.000 en procurar su salud sin resultado. Ya no había resistencia en la familia para soportar tanto sufrimiento con esta enferma que gritaba día y noche. Solicitada mi intervención, me di cuenta de que el mal estaba en el intestino abrasado por la fiebre. Había, pues, que combatir ésta, para lo cual prescribí dieta estricta de fruta cruda

y cataplasma de barro al vientre durante la noche. Además, lavado intestinal para combatir el estreñimiento. Con este régimen recobró la razón a los ocho días. Después, siguiendo las indicaciones del Capítulo XXII, en cuatro semanas volvía a sus ocupaciones ordinarias.

Hemorragia cerebral (Apoplejía)

La hemorragia al cerebro es consecuencia del mal estado de los vasos sanguíneos del sistema circulatorio debido a recargo de materias extrañas entre sus tejidos. Estas impurezas son consecuencia de malas digestiones crónicas, como hemos visto al hablar de la arteriosclerosis. La llamada apoplejía es un accidente en un estado de enfermedad crónica y avanzado, por vida desordenada o tratamiento irracional de otras dolencias. A veces bastará una mala digestión que, al elevar la temperatura interna aumenta la presión sanguínea en el cerebro, para producir la ruptura de alguno de los vasos ya enfermos y quebradizos.

Producido el ataque, si no muere súbitamente el enfermo, pierde el uso de sus facultades mentales y también los movimientos, quedando con parálisis al lado contrario donde se ha producido la ruptura del vaso cerebral.

Tratamiento. — Debe procurarse descargar el cerebro de la presión sanguínea llevando la congestión a las extremidades, lo que se logrará con paquete largo, de cintura a pies. Al mismo tiempo que el paquete atrae a las extremidades la sangre aglomerada en la cabeza, sobre ésta se forrará cataplasma fría de cuajada de leche, la que descongestionará el cerebro. Resultado semejante se obtiene con el barro fresco que se renovará cada hora.

Las bolsas de hielo a la cabeza están prohibidas porque retienen la sangre en lugar de favorecer su circulación.

La cataplasma de barro sobre todo el vientre no debe faltar a lo menos durante la noche.

También me han dado muy buen resultado en estos casos las 6 frotaciones, precedida cada una de ortigaduras sobre la piel y especialmente en las extremidades. Cn esta aplicación se consigue descongestionar la cabeza y órganos interiores del cuerpo, activando la circulación sanguínea en su superficie y extremidades. Puedo calificar de salvador este procedimiento si se aplica desde el primer momento y se repite con constancia hasta obtener éxito.

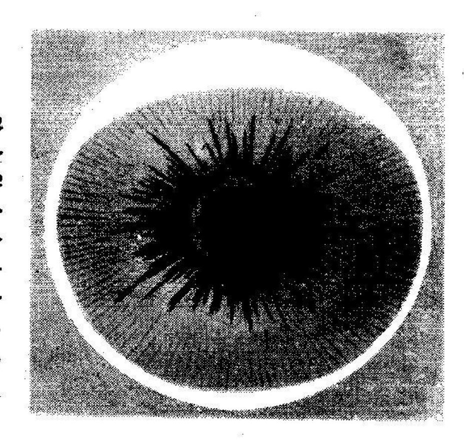
El ayuno se impone en estos casos, ya que el origen del mal está en la mala digestión, no debiendo comer el enfermo hasta que sienta hambre y bebiendo agua en pequeñas cantidades cada vez, siguiendo posteriormente sólo con frutas para ir, poco a poco, aumentando la dieta cruda de frutas y ensaladas.

Lavativa con agua fría diariamente para mantener despejado el intestino. En lo demás sígase instrucciones dadas en "Primeros Auxilios".

Parálisis

Esta dolencia, que se caracteriza por pérdida total o parcial de los movimientos con diversas manifestaciones, denuncia siempre una misma causa: impurificación de la sangre y mala circulación de ella en el cerebro, debido a acumulación de materias morbosas que tienen su origen en malas digestiones crónicas e inactividad de la piel del enfermo.

Medicamentos a base de mercurio y arsénico producen parálisis, como también intoxicación con drogas e inyecciones como en el caso del niño Zamorano que se expone más adelante. Existen, pues, dos causas de parálisis: una cerebral o de la médula espinal y otra por intoxicación intestinal o medicamentosa. Esta diferencia sólo puede constatarse por el Iris de los ojos del enfermo, como lo he comprobado.



Observe el lector la nube lechosa que aparece en la parte alta de este iris. Ella revela pésima circulación sanguínea en el cerebro, afectando centros de la memoria y movimientos. De aquí la parálisis que, si no se ha presentado ya, puede pronosticarse con seguridad.

Muy claro se observa aquí el grave desequilibrio circulatorio con fiebre interna y anemia de la piel.

Tratamiento. — Para curar los diversos casos de parálisis hay que comenzar por normalizar la digestión, combatiendo la fiebre interna y activando la piel del enfermo.

Si el paciente está incapacitado para todo movimiento, cada día en cama se le aplicarán de 3 a 6 frotaciones de agua fría, una cada hora ortigando previamente todo el cuerpo y abrigando sin secar la piel. Cataplasma de barro sobre todo el vientre durante la noche. Lavativa si no ha evacuado el vientre cada día.

Alimentación cruda de frutas o ensaladas, poco cada vez y a voluntad del enfermo.

Sin perjuicio de lo anterior síganse instrucciones de Primeros Auxilios.

Estando en pie el enfermo seguirá con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII en cuanto sea posible.

* * *

Caso: Don Germán Hepp K., 56 años, calle Tegualda Nº 1420, Santiago, con fecha 3 de diciembre de 1940 me escribe lo siguiente, firmado ante notario:

"Tengo el agrado de escribirle la presente para presentarle mi profundo agradecimiento por haber vuelto a la salud después del derrame cerebral que me dejó sin conocimiento, sin habla y paralizado todo el

lado derecho de mi cuerpo. Cuando ya me consideraba perdido, mis familiares recurrieron a Ud., pidiéndole me auxiliase en tan tremenda situación. Siguiendo sus instrucciones, hoy 3 de diciembre, después de cuarenta días de iniciado su tratamiento, por segunda vez salgo a la calle sin auxilio extraño, habiendo recuperado la memoria, el habla y mis movimientos normales. Repito mis agradecimientos y puede Ud. hacer uso de este testimonio en la forma que estime conveniente, dejando constancia de que el éxito de su Régimen de Salud excluye toda droga, suero, vacuna, inyecciones, homeopatía o yerbas; menos aún cirugía, rayos X o radium."

(Fdo.). — *Germán Hepp K.* — Carnet 1.092.906.

Mientras el enfermo estuvo imposibilitado para moverse, diariamente se le ortigaba todo el cuerpo 6 ó 10 veces, cada hora, en la cama, haciéndose en seguida frotación general de agua fría y abrigando sin secar. Durante la noche barro sobre todo el vientre. Si no estaba corriente éste, cada día y aun dos veces diariamente se aplicaba lavativa con agua natural. Régimen estricto de frutas crudas y ensaladas. Después, cuando el enfermo abandonó el lecho se le prescribió mi Régimen del Capítulo XXII, que aún sigue, catorce años ya transcurridos, sin recaída de su antigua dolencia.

* * *

Otro: Sr. Daniel Gurrtubay Urquiza, calle Echenique Nº 4958. Lo vi en cama en octubre de 1948. Recién llegado de Curicó con parálisis del lado derecho por derrame cerebral, según diagnosticaron los médicos de esa ciudad. Examinado el iris de sus ojos opiné que no había tal enfermedad del cerebro, sino que la parálisis era consecuencia de autointoxicación intestinal. Negó el enfermo sufrir de su aparato digestivo, pero tuvo por fin que reconocer la verdad de mi punto de vista.

Con lavativa diaria, 6 u 8 ortigaduras a todo el cuerpo, seguidas de frotación de agua fría cada día y barro alrededor de vientre y riñones durante la noche, a los tres días el enfermo abandonó el lecho y pudo tomar diariamente mi Lavado de la Sangre. En ocho días de este régimen y además dieta cruda de frutas, el enfermo pudo volver a reanudar sus actividades campestres y andar a caballo todo el día.

* * *

Otro: Don Salvador Celsi A., de 50 años, San Bernardo, Covadonga Nº 395. Cuando lo vi por el iris de sus ojos le pronostiqué ataque de parálisis a corto plazo. No creyó y desestimó mis consejos. Pues bien, a los tres días se produjo el ataque pronosticado. Felizmente se sometió a mis instrucciones y, haciendo el mismo tratamiento del caso anterior se restableció totalmente. Siempre practica mi Régimen del Capítulo XXII.

* * *

Otro: Don Ramón Beytía, de 40 años, Santiago, parálisis facial, en seis semanas normalizó su cara siguiendo el mismo Régimen.

* * *

Otro: Don Julio Zamorano, de Curicó, me trajo un niño de ocho años, mudo a consecuencia de envenenamiento con drogas e inyecciones. A las 6 semanas de seguir mi régimen de Primeros Auxilios recuperó el habla el enfermo.

Epilepsia

Con este nombre se designa la dolencia caracterizada por ataques que hacen caer al suelo a las víctimas, perdiendo el conocimiento y presentándose convulsiones con rigidez muscular y violentas sacudidas; en la boca aparece una espuma, a veces teñida de sangre por mordeduras de la lengua. Una vez pasado el ataque, el enfermo queda en estado comatoso con todos los miembros inertes y la respiración agitada y ruidosa.

Observando el iris de los ojos del epiléptico, siempre se descubre en ellos grande y crónica impurificación de su sangre por efecto de putrefacciones intestinales causadas por gran fiebre interna, debido a inflamación avanzada de la zona digestiva. Además, la piel de estos enfermos se presenta inactiva, anémica y fría. Crónico desequilibrio térmico de su cuerpo.

Según estas revelaciones del iris, las necesidades que precisa satisfacer el epiléptico se reducen a combatir su fiebre gastrointestinal y activar su piel cadavérica. Con lo primero se normalizará su digestión y se formará sangre pura. Con lo segundo se favorecerá la eliminación de lo malsano por los millones de poros de la piel. Purificado así el flúido vital, paulatinamente se restablecerá la salud del sistema nervioso.

Con el tratamiento de drogas o inyecciones, estos enfermos no consiguen sino agravar su mal, porque con tóxicos se combaten los síntomas sin remover su causa que está en la impurificación de su sangre, como lo revela el iris de sus ojos. Esta afección, que no tiene otro origen que recargo morboso heredado o adquirido a causa de crónicas malas digestiones, es perfectamente curable con mi sistema, siempre que el organismo del enfermo no haya sido mutilado, ni envenenado por drogas, sueros o inyecciones.

Tratamiento. — Hay que purificar la sangre normalizando la digestión mediante el refrescamiento interno del vientre y alimentación antipútrida a base de frutas y ensaladas crudas. Aire puro día y noche, haciendo respiraciones profundas al aire libre. Activar la eliminación con mi Lavado de la Sangre diario y ejercicio físico moderado. Como aplicaciones fortificantes, baño de aire al despertar conviene a estos enfermos. En los niños mi Lavado de la Sangre puede ser remplazado por paquetes, alternando el paquete medio con el de piernas. Baño de asiento de 5 minutos con fricciones del vientre se tomará una o dos veces cada día. Andar a pie desnudo al rocío o sobre la tierra húmeda o piedras mojadas, es práctica muy conveniente a todos los nerviosos, aunque sea sólo unos minutos todos los días.

Como en estos enfermos siempre existe gran fiebre interna, es preciso aplicar con constancia la cataplasma de barro para dormir toda la noche.

Cuando el ataque quiere venir, la faja derivativa o la simple compresa abdominal servirán de calmante.

Cuidar de mantener siempre el vientre corriente, recurriéndose a lavativa diaria como recurso de emergencia.

En verano pitón diario a media tarde es también excelente para estos enfermos.

En general, recomiendo mi Régimen de Salud del Capítulo XXII o "Primeros Auxilios", según sea el caso.

El llamado Baile de S. Vito se trata en la misma forma.

* * *

Caso: El niño Pepe U. L., de 14 años, Santiago, largo tiempo sufrió de terribles ataques epilépticos. Sus padres, acaudalados comerciantes españoles hicieron viaje a Europa para consultar especialistas sin conseguir otra cosa que pasajeras mejorías. Fué sometido a mi Régimen de Salud y sólo volvió a sufrir un corto ataque en el término de un año, para desaparecer totalmente las crisis en el período de ocho años ya transcurridos. El delicado y enfermizo niño de antes es hoy joven sano y vigoroso que corre con la administración de la casa comercial de propiedad de su padre. Aun hoy día sigue mis enseñanzas.

El tratamiento se redujo a combatir la fiebre gastro intestinal siempre alta en estos enfermos crónicos; al mismo tiempo era preciso activar el calor de la piel, anémica en los nerviosos y epilépticos. Para refrescar el aparato digestivo se aplicó el enfermo dos y tres baños de asiento cada día y barro al vientre durante el sueño nocturno. Para activar la piel, la frotación al despertar y diario Lavado de la Sangre. Frutas y ensaladas crudas como base alimenticia.

* * *

Otro: Con fecha 10 de octubre de 1948 se me escribe esta carta: Sr. Lezaeta, cumplo con el mayor gusto al pagarle por la presente mi eterna deuda de gratitud por haber sido Ud., después de Dios, el que me devolvió mi salud después de haberla tenido perdida por espacio de más de veinte años.

En efecto, el año 1918 me falló el estómago con úlceras. También decían los médicos que tenía el estómago caído y debía operarme. Después me falló el hígado que también debía operarse. Vinieron las hemorroides, otra operación y finalmente otra operación para el prolapso rectal. Seis meses fuí atendido en el Hospital del Salvador por los mejores Internistas, sin mejoría.

Cansado de tantos tratamientos y capeando a las cinco operaciones, ya desesperado, para colmo de mis males, se me presentaron los ataques epilépticos hasta dos veces en el día y de tres a cuatro horas de duración

cada uno. Ya desahuciado y cuando mis familiares se preparaban para lo peor, por suerte un amigo me recomendó su sistema. Fuí a verlo y Ud. textualmente me dijo así: si Ud. hace lo que le recomiendo no necesita consultarme más y tampoco lo necesita si no lo hace. Ante esta alternativa me sometí a su régimen.

El primer mes creí morirme. Se me reventaron los pies y después la garganta, todo acompañado de alta temperatura. Yo seguía su tratamiento en contra de la opinión de parientes y amigos, los que se alejaban de mi casa para no ser cómplices de mi suicidio.

Ahora me ven sano y salvo y dicen que se ha producido un milagro, pero yo les digo que ese milagro lo ha hecho la Naturaleza dirigida por su sistema.

Firmado: *F. Zamorano R.*—J. J. Pérez Nº 6095, Quinta Normal.—Santiago.

Locura y Demencia

Trastornos de la razón se conocen con el nombre de locura y demencia. Estas afecciones del cerebro tienen sus raíces en el intestino y se caracterizan por fiebre más o menos intensa en el interior del vientre. También la piel de estos enfermos es inactiva y fría, lo que demuestra desequilibrio térmico crónico.

Mientras la locura es un proceso agudo con fiebre cerebral, la demencia es un proceso crónico, caracterizado por anemia o mala circulación sanguínea en el cerebro, como lo revela la irilogía.

El loco sufre trastornos cerebrales por crónica fiebre del interior de su vientre que se propaga a su cerebro. Este órgano está constantemente estimulado por materias tóxicas derivadas de graves y permanentes putrefacciones intestinales. Son estas materias irritantes, que en forma de vapores suben desde el vientre, a través de los tejidos porosos del pecho y cuello, las que mantienen excitación constante en el cerebro que paulatinamente se debilita por irritación y congestión, degenerando su vitalidad hasta hacerse insensible, estado característico de la demencia.

Tratamiento.—Combatiendo la fiebre del vientre en el orate, se conseguirá calmar y normalizar su cerebro encendido. El tratamiento es análogo al indicado en la epilepsia. En todo caso preciso es normalizar la digestión refrescando las entrañas del enfermo y con dieta purificadora a base de frutas o ensaladas crudas.

En todos los casos sígase el Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: La Srta. Verónica G., San Alfonso 327, Santiago, permaneció dos meses en la Casa de Orates donde seguía peor cada día. Retirada de este establecimiento por su cuñado, fué sometida a mi Régimen de Salud en su casa. Tres baños genitales cada día de 15 a 20 minutos cada vez, frotación de agua fría al despertar y barro sobre todo el vientre durante

la noche, dieron cuenta de la gran fiebre interna que es común a estos enfermos. Durante un mes su alimento fué exclusivamente crudo: frutas o ensaladas. En dos meses esta enferma restableció totalmente su salud. Cuatro años después he tenido el agrado de verla completamente normal.

* * *

Otro: Sra. E. G. de M., de Linares, seis años atrás estuvo internada 6 meses como loca en la clínica del Dr. F. — Retirada de ese establecimiento donde seguía peor cada día, volvió a su casa donde siguiendo mi Régimen de Salud, en tres meses estuvo sana.

Ahora, he sabido de boca de la Sra. E. Ch. v. de M., su amiga y vecina, que la antigua enferma goza de perfecta salud y es madre de cuatro hermosos niños, una mujercita y tres hombres.

El tratamiento salvador fué análogo al del caso anterior.

* * *

Otro: Sra. Rita M., Valparaíso, Cerro Cordillera, 50 años. Sufría delirio de suicidio. Cuatro años siguió tratamiento de especialistas del Puerto y de la capital sin conseguir alivio estable. Se sometió a mi Régimen de Salud expuesto en el Capítulo XXII de este libro en 1932, viéndose libre de su mal en ocho días. El día 6 de enero de 1936 he tenido el agrado de recibir su visita y constatar que se encuentra completamente sana.

Histerismo

Se denomina así una anormalidad nerviosa común en las mujeres como consecuencia de sangre maleada por intoxicación intestinal a base de estreñimiento crónico. Transmitiéndose las alteraciones de la sangre, el histerismo también es hereditario, a lo menos la predisposición a él. Como en todas las afecciones crónicas, la piel de las histéricas es cadavérica e inactiva y su fiebre interna intensa.

El carácter de las histéricas se manifiesta por viveza de sentimientos, con extremos de cariño, pena o aversión; la enferma es caprichosa, pudiendo alguna vez llegar hasta la locura.

Tratamiento. — El tratamiento de estas enfermas debe ser prudente, no excitando demasiado su débil sistema nervioso. Como la digestión está alterada por crónica fiebre interna, el baño genital de 15 a 20 minutos, una o dos veces al día, refrescará el interior del vientre, ayudando a restablecer la digestión. En todo lo demás, se pueden seguir las indicaciones dadas al hablar de epilepsia. Cuidar de mantener corriente el vientre siguiendo las instrucciones que se dan más adelante en el párrafo "Estreñimiento". El régimen alimenticio es indispensable para curar este mal y será a base de frutas y ensaladas crudas.

Por fin, deben evitarse las sensaciones fuertes y buscar la vida tranquila.

Neurastenia

Con este nombre se designa una afección nerviosa más común en el hombre que en la mujer, debido a que el cansancio intelectual favorece su desarrollo. Pero la causa principal consiste en tener un organismo ya predispuesto por herencia y nervios debilitados por sangre viciada debido a malas digestiones y excesos de toda clase. El errado tratamiento medicamentoso de las dolencias, por mercurio, yoduros, cianuros, arsénico, penicilina y otras drogas milagrosas, favorece también esta dolencia.

Tratamiento. — El tratamiento natural de la llamada neurastenia se dirigirá en primer lugar a normalizar la digestión con un régimen adecuado, análogo al expuesto en los párrafos anteriores. Además, vida al aire libre con trabajos de jardinería si es posible. Andar al rocío o sobre piedras mojadas diariamente en la mañana dos o tres minutos, buscando la reacción en seguida con paseos y, mejor ascensión de cerros con respiraciones profundas. Baños genitales de 15 a 20 minutos despejarán el cerebro de estos enfermos, o en su lugar Baño de Just.

Como en todas las afecciones nerviosas la piel está inactiva, es preciso estimularla, siendo especialmente recomendable el Pitón a medio día. Para purificar el flúido vital de estos enfermos es indispensable tomar diariamente mi Lavado de la Sangre al sol o vapor.

El barro es gran calmante, aplicado diariamente sobre el vientre para dormir.

En lo demás se seguirá Régimen de Salud del Capítulo XXII

* * *

Caso: Don L. A. D., de 50 años, Ministro de Corte, estaba ya imposibilitado para su trabajo. Siguiendo mi Régimen de Salud del Capítulo XXII se restableció totalmente y actualmente es gran propagandista de mi sistema.

Tabes dorsal (Ataxia locomotriz)

Se denomina así el característico modo de andar de enfermos que lanzan las piernas adelante, dejando caer violentamente el talón.

Esta dolencia de la médula espinal se caracteriza por incoordinación de movimientos y trastornos sensitivos; generalmente es consecuencia del pernicioso tratamiento por mercurio y salvarsán.

Como lo observa el Prof. Dr. Zillmann, médico del Kamerun, esa enfermedad es desconocida de los llamados sifilíticos que, por su pobreza u otra causa, no han recibido el tratamiento medicamentoso en uso. En quince años que permaneció en Africa dice este facultativo que no conoció ningún caso de tabes ni parálisis, debido a que los negros no conocían los procedimientos curativos por medio de drogas e inyecciones. Esta sabia opinión concuerda con la del Padre Tadeo que decía: "Feliz el sifilítico que no ha tenido cómo pagar su médico, porque en manos de éste quedará doblemente envenenado: por retención de sus impurezas y por las drogas".

Tratamiento. — El tratamiento general de estos enfermos debe dirigirse a regenerar su sangre normalizando su digestión, mediante refrescamiento del interior de su vientre y activando su piel. Dieta vegetariana a base de frutas y ensaladas crudas. Aire puro día y noche, respiraciones profundas al aire libre y baños de aire diariamente. Antes de levantarse frotación general de agua fría a todo el cuerpo, ortigando previamente toda la piel; además, uno a tres baños genitales, de 15 a 30 minutos cada día. Diariamente se tomará mi Lavado de la Sangre al sol o vapor. Guardar absoluta castidad y evitar las emociones.

Régimen de Salud del Capítulo XXII está destinado a regenerar el organismo entero, activando el cambio orgánico. De aquí que este es el único camino de salvación para estos enfermos, practicándolo con constancia.

Parálisis infantil (Poliomielitis)

Con este nombre se designa una parálisis de los músculos de una o varias extremidades o del tronco que se presenta repentinamente con o sin convulsiones.

Los síntomas más comunes son: convulsiones en las extremidades, fenómenos cerebrales y temperatura elevada. Al cabo de unos días aparece de manera rápida la parálisis de una pierna o de las dos, o también de una pierna y un brazo, aunque esto último es más raro. Según los casos, algunos músculos recobran el movimiento perdido, pero los que al cabo de ocho o nueve meses no han recobrado el movimiento ya es difícil normalizarlos. Los músculos paralizados se van poniendo más delgados hasta atrofiarse.

Esta dolencia reconoce siempre una sola causa: sangre mala heredada de padres intoxicados con inyecciones o adquirida por graves desarreglos digestivos debido a falta de leche materna y también por impurificación con sueros y vacunas de toda clase que se han hecho obligatorias desde la primera infancia.

De aquí que esta afección no tiene "remedio" porque no existe droga que pueda purificar el flúido vital. El enfermo mejorará y aun vera desaparecer su dolencia purificando y normalizando la circulación de su sangre mediante restablecimiento de su normalidad digestiva y provocando actividad eliminatoria de su piel.

Por renovación orgánica esta dolencia se cura al principio, pero mientras más tarde se pone en tratamiento el enfermo, más difícil será combatirla. Si es de nacimiento es incurable aunque puede mejorar.

Tratamiento. — Se procurará combatir los dolores con aplicaciones calientes de pasto, miel o linaza, combinadas con frotaciones locales de agua fría, alternando estas aplicaciones a lo menos una hora mañana y tarde. En todo caso, debe procurarse refrescar el interior del vientre con cataplasma de barro a lo menos durante la noche y activar el calor natural de la piel y extremidades enfermas, afiebrándolas mediante reacciones

despertadas por frotaciones generales de agua fría después de las aplicaciones locales calientes.

Mi Lavado de la Sangre cada día al sol o al vapor si es posible. En su lugar paquete largo en cama, ortigando previamente partes enfermas, a lo menos.

Ortigaduras a todo el cuerpo y especialmente a los miembros afectados, seguidas de chorros parciales o de frotaciones de agua fría en la cama son de resultados salvadores en la parálisis. Estas aplicaciones están dirigidas a activar la circulación nerviosa y sanguínea en los miembros enfermos.

Alimentación cruda de frutas, ensaladas con nueces, huevo duro picadito o quesillo fresco es refrescante y vitalizadora. Mantener corriente el vientre, aplicando lavativa al acostarse, si no ha habido evacuación en el día.

En esta afección el triunfo depende de la constancia con que se apliquen las instrucciones anteriores.

Como en toda dolencia el tratamiento se dirigirá a normalizar la digestión del enfermo y activar sus eliminaciones por la piel, refrescando sus entrañas y afiebrando la superficie del cuerpo y sus extremidades.

Neuralgias

Se llama así el dolor localizado en el trayecto de un nervio, acompañado de diversos trastornos. Las neuralgias más frecuentes son las de la cara, muslo y pierna (ciática); las del final del espinazo (lumbago), y las del costado (nervios intercostales).

Tratamiento. — Además del tratamiento general que debe combatir la fiebre interna y afiebrar la piel, se normalizará la digestión del enfermo con dieta cruda de fruta y ensaladas. Como aplicaciones locales para combatir el dolor tenemos cataplasmas de barro o de papa rallada si está caliente la parte dolorida. Si está fría se aplicará caliente como se explica en el párrafo Dolor.

Mi Lavado de la Sangre diario, antes de una semana hace desaparecer ciática, lumbago y neuralgias.

También la picadura con ortigas en las partes doloridas, antes de la frotación de la mañana es muy eficaz en estas dolencias. En los casos agudos en que el enfermo se ve obligado a permanecer en cama, se aplicarán las 6 frotaciones, previa ortigadura general en la piel y especialmente de las partes doloridas, como se explica en "Primeros Auxilios".

Meningitis

Con este nombre se designa la inflamación de las meninges, que son las membranas que envuelven el cerebro y la médula espinal. El desequilibrio térmico se presenta en estos enfermos con fiebre precedida de violento escalofrío, dolor de cabeza muy violento que arranca gritos, agitación y delirio, cabeza rígida, aversión a la luz, pupilas contraídas, ojos

inyectados en sangre, convulsiones y vómitos. Cuando los síntomas se agravan, el enfermo pierde el conocimiento, sin poder moverse; las contracciones y contorsiones aumentan; los excrementos se escapan espontáneamente, si no existe estreñimiento, pudiendo sobrevenir la muerte en uno de estos accidentes convulsivos.

Tratamiento. — Esta dolencia siempre tiene su origen en graves y crónicos desarreglos digestivos. Se impone reposo absoluto en cama con pecho y cabeza algo levantada.

Hay que combatir la fiebre que, aunque no aparezca en el termómetro, en estos enfermos es muy intensa en el intestino y cerebro.

Se mantendrá la cabeza del enfermo día y noche envuelta en barro. Para que éste no se pegue con el pelo, se aplicará entre dos lienzos delgados cubriendo toda la cabeza y cambiándolo cada vez que se caliente. La cuajada de leche puede remplazar al barro y aun también la papa rallada.

Para sacar la fiebre de las entrañas a la superficie del cuerpo se aplicarán frotaciones de agua fría al despertar todos los días, repitiéndola cada hora, previa irritación de la piel y especialmente extremidades, con ortigaduras si es posible. Estas frotaciones pueden ser 5 a 8 en el día. Durante la noche se mantendrá fajado de barro envolviendo todo el tronco de sobacos a ingles, cuidando reacción con pies calientes.

Como único alimento jugos o frutas de la estación en pequeñas cantidades.

Es indispensable mantener el vientre corriente para lo cual se aplicará lavativa de agua natural si no ha habido evacuación en el curso del día.

El tratamiento se repetirá hasta que desaparezca la fiebre y el pulso se normalice.

Existe también la "meningitis tuberculosa" con síntomas análogos a la aguda, pero de reacción más lenta y difícil, lo que hará necesario un tratamiento más constante e igual al anterior.

Las bolsas de hielo en la cabeza son perjudiciales en la meningitis, porque, lejos de desalojar la congestión sanguínea, retienen ésta y la agravan.

La *punción lumbar*, tan de moda, se pretende justificar con el fin de disminuir la presión del líquido céfalo raquídeo. Sin embargo, si existe este inconveniente, él se debe a la expansión de ese líquido por efecto de la alta fiebre localizada en los centros nerviosos, bastando refrescar las partes afectadas para evitar el inconveniente.

Los efectos de la punción lumbar son altamente perjudiciales en todo caso, porque extraen el líquido céfalo raquídeo, elemento insustituible de vida.

Este mismo tratamiento se seguirá con constancia en la *Encefalitis Letárgica*.

* * *

Caso: Ante el Notario de Chillán Sr. Martín y, con fecha 11 de enero de 1941, D. Ismael Vera Cruz, ha firmado el siguiente testimonio: "Estima-

do señor Lezaeta: Me es grato dejar constancia por la presente de la intervención que le cupo en el restablecimiento de la salud del niño a mi cargo, Guillermo Vera, de 8 años, desahuciado en Concepción por los doctores Granz y Abasolo, en noviembre de 1934. Después de siete días de enfermedad, el enfermito fué declarado incurable por Meningitis Tuberculosa. Cuando se me aseguró que no pasaría la noche, recurrí a Ud., llamándolo por teléfono a su casa de Santiago. Ud. acogió mi solicitud para salvar al niño desahuciado y, siguiendo sus consejos telefónicos, el enfermito se vió libre de su dolencia y restableció su salud que hoy conserva después de seis años. Una vez más doy a Ud. las gracias y lo autorizo para que haga uso de esta carta en la forma que estime conveniente, firmando ante Notario para los fines del caso."

Lo saluda su afmo. y S. S. — (Fdo.) *Ismael Vera Cruz.* Chillán.

* * *

Otro joven, Martín, de Chillán, cadete de nuestra Escuela, hacía ocho días se encontraba en el Hospital Militar de esta capital desahuciado de Meningitis Tuberculosa. El 18 de setiembre de 1938 intervino su amigo Comandante de Aviación don R. Berríos, para ver modo de salvarlo con mi sistema. Encontrándome ausente de Santiago, en Los Angeles, el señor Berríos recurrió a mi ayudante don Pedro López, quien aplicó al enfermo el tratamiento que conocía como salvador en casos análogos. Es de advertir que el joven desahuciado se encontraba sin conocimiento, manteniéndosele la cabeza cubierta con bolsa de hielo y aplicándosele cada dos horas un suero para "alimentarlo", ya que su estado de inconsciencia e inmovilidad general de su cuerpo no le permitía recibir alimentos por la boca que estaba rígida.

Siguiendo los principios de mi Régimen de Salud, el señor López empezó por aplicar al enfermo un lavado intestinal con agua fría, consiguiendo así desocupar el vientre que hacía tres días estaba inactivo, cosa que no interesaba a los señores médicos. En seguida se retiró el hielo de la cabeza y en su lugar se envolvió ésta en barro natural renovado cada hora. Luego se comenzó con las frotaciones de agua fría a todo el cuerpo, cada hora, ortigando previamente desde el cuello a los pies y abrigando sin secar. A la sexta frotación y ortigadura, el joven moribundo recobró el conocimiento, nombrando a su padre y a su madre que se encontraban a ambos costados de su lecho. De más está decir las lágrimas que rodaron por las mejillas de ellos al imponerse del milagro realizado por la Naturaleza favorecida y no contrariada con venenos. Se continuó con las ortigaduras seguidas de frotaciones frías cada hora hasta medianoche, hora en que se dejó dormir al enfermo colocándole envoltura de barro alrededor de todo el tronco de su cuerpo. La alimentación se redujo a frutas crudas y después se agregaron ensaladas a mediodía. Así se salvó la vida de un joven en plena juventud condenado a muerte por la "ciencia". En la legislatura de 1954 es diputado por Chillán.

SIFILIS Y ENFERMEDADES VENEREAS

(Sífilis o Lúes, Roseola, Chancros, Llagas, Purgaciones o Blenorragia.)

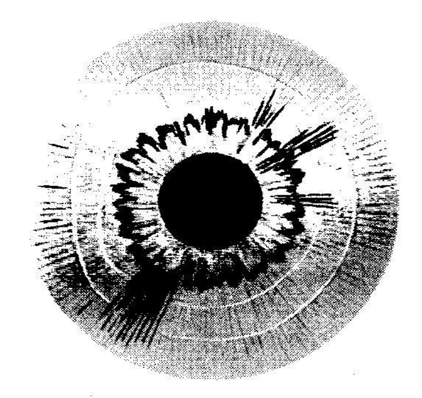
> "En lugar de estudiar alimentación y desintoxicación del cuerpo humano, hemos estado estudiando gérmenes... El mundo está en un camino errado. Libremos al cuerpo de sus toxinas y alimentémoslo correctamente, y estará hecho el milagro de la salud".
>
> *Dr. Arbuthnot Lane.*

Los nombres apuntados designan diversas dolencias que afectan de preferencia los órganos genitales del hombre y de la mujer.

Roseola, especie de sarpullido que aparece sobre todo el cuerpo con gran picazón, erupciones en la piel, chancros o llagas en los órganos genitales, inflamación dolorosa de la garganta, llagas en la lengua y cavidad bucal; supuraciones o flujos uretrales o vaginales, hinchazón de los ganglios de las axilas y especialmente de las ingles, etc., todo esto unido a malestar general, fiebre, dolores de cabeza, inapetencia, insomnio e incapacidad para el trabajo: todo o parte de esto, decimos, se designa con el nombre de Sífilis o Lúes.

Ahora bien, los síntomas apuntados revelan actividad orgánica que procura expulsar del cuerpo materias dañinas que han entrado en fermentación. De aquí que estas dolencias constituyen crisis eliminadora realizada por la sabia Naturaleza en defensa de su salud y de su vida. No olvidemos que nuestro organismo regido por leyes inmutables, siempre actúa en su propio beneficio y provecho. En consecuencia, estas actividades deben respetarse y, en lugar de sofocarlas, debemos atender la normalidad digestiva del enfermo y activar sus eliminaciones colocando el cuerpo en equilibrio térmico.

Iris ojo izquierdo en que aparece crónicamente inflamada zona génitourinaria y círculos nerviosos por impurificación de la sangre.



Estas anomalías se derivan de la inflamación de la zona digestiva. Es así como las afecciones venéreas, sólo pueden curarse normalizando la digestión del enfermo.

Si favorecemos este esfuerzo de la naturaleza, fácilmente lograremos la purificación de la sangre y, por tanto, la salud integral del cuerpo.

Por el contrario, si consideramos dañina esta actividad defensiva del organismo y la contrariamos o sofocamos con tóxicos que debilitan y pa-

ralizan su vitalidad actuante en el síntoma, imposibilitaremos la obra salvadora de la naturaleza y caeremos entonces en la enfermedad crónica e incurable. Quedarán retenidas en el cuerpo las morbosidades que se le impidió eliminar, las cuales, en unión con venenos inyectados o ingeridos, mantendrán una sangre tóxica, fuente de males sin cuento para el individuo y que se transmitirá a su descendencia hasta la cuarta generación, acortando la vida de sus víctimas, degenerando y destruyendo la raza.

Según esto tenemos dos caminos que elegir: ayudar a las defensas naturales de nuestro cuerpo a expulsar sus morbosidades, para restablecer la pureza de su sangre y tejidos, o erróneamente sofocamos esas defensas manifestadas en síntomas molestos pero salvadores, obligando así al organismo a retener sus mortíferas inmundicias que, unidas a los venenos de drogas, vacunas, sueros e inyecciones, dejarán al sujeto definitivamente al margen de la salud.

Con lo expuesto el lector se dará cuenta de que la crisis sifilítica requiere la existencia de gran recargo de materias morbosas en el organismo afectado. El origen de estas materias extrañas a los tejidos y elementos vivos del cuerpo es la herencia, vida desordenada, desarreglos digestivos crónicos y deficiente actividad de la piel del enfermo.

Al final de esta materia se expone el caso de un enfermo que en el transcurso de tres años, por roseola, chancro, postemas, llagas y erupciones de todo género, expulsó de su cuerpo más de diez litros de pus y humores corrompidos, obteniendo así la vuelta de la salud. Imposible sería probar que tanta inmundicia se hubiera introducido al cuerpo por simple contacto sexual. A la vista está que esta crisis eliminadora constituye activa descarga de un terreno impuro acumulado paulatinamente con mucha anticipación a la crisis venérea. Este caso, una vez más, demuestra elocuentemente la verdad de nuestra doctrina: las enfermedades vienen de dentro de nuestro cuerpo y no del exterior, como ocurre con los accidentes.

Las dolencias venéreas, reconociendo sangre impura, transmiten por herencia dicha impurificación. También por simple contacto sexual o de otro género, la persona que tenga en su cuerpo acumulación de materias extrañas a sus tejidos vivos —terreno adecuado para la vida y desarrollo de los distintos microbios que sirven de vehículo a las fermentaciones que dan carácter propio a cada una de estas dolencias— puede verse víctima de ellos. Pero este contacto sólo ha llevado la levadura que pone en fermentación la masa infesta.

Tanto la *espiroqueta,* que se cree causante de la sífilis, como el *gonococus* que se considera culpable de la blenorragia o purgación, son efectos secundarios del estado general del enfermo crónico, existente con mayor o menor anterioridad al estallido de la crisis venérea. Antes, pues, que aparezca el bacilo existía ya el terreno impuro adecuado a su vida.

Una persona que tiene su cuerpo libre de materias extrañas y, por tanto, su sangre pura, está libre de ser víctima de las afecciones venéreas porque no ofrece al microbio el terreno apropiado para su vida y desarrollo.

Es corriente el caso que, de dos amigos que han trabado relaciones

sexuales con una misma mujer sifilítica o gonorreica, uno contraiga la dolencia y el otro quede libre de ella. Si fuese el microbio el causante de la afección, el mal se produciría en ambos casos, ya que la presencia de este supuesto agente ha sido igual para ambos sujetos.

El conocido médico alemán, Prof. Dr. A. Buschke, de Berlín, escribe: "A pesar de tantos inventos de medicamentos destinados para curar la "sífilis, ella aumenta cada día más y toma un carácter sumamente grave, "que antes no se conocía. Estimo que, fuera de otras, la mayor causa del "aumento y de la gravedad de la lúes debe ponerse a cuenta del mercurio "y salvarsán".

La verdad es que a pesar de las seguridades que el facultativo procura dar a sus clientes en orden a la curación de la sífilis, la conciencia del enfermo nunca se ve libre del espectro del mal que consume su vida.

Para diagnosticar la sífilis, la medicina facultativa emplea la conocida reacción de Wassermann, u otras análogas con distinto nombre, a las que el vulgo supone enteramente infalibles a pesar de que cada día van perdiendo más su prestigio en vista de los errores sin cuento a que conduce la confianza en ellas.

Aun cuando no quisiéramos alargar esta exposición, no resistimos al deseo de hacer luz en esta materia en defensa de los fueros de la verdad y beneficio de tantos engañados que, por ignorancia se ven sumidos en el abismo de desgracias irreparables. Y digámoslo de una vez: el diagnóstico de la sífilis por la Reacción Wassermann es un engaño y, generalmente, prueba lo contrario de lo que se pretende establecer. Para demostrar esta afirmación me bastará dejar la palabra al eminente sifilógrafo Dr. Med. Meier, que se expresa así:

"Entre los muchos bacterios señalados como autores de la terrible "plaga sifilítica, figura en primer lugar la *espiroqueta pálida;* pero, últimamente, hay la tendencia a considerar a esta bacteria sólo como un "factor accesorio, aparecido después que la lúes se produce. Sería, pues, "una manifestación secundaria y tardía del mal, ya en actividad, cuando "la espiroqueta entra en escena.

"No sólo en la sífilis, sino también en cualquier enfermedad infecciosa, observamos el mismo fenómeno de la aparición de la bacteria, con "**posterioridad a los estigmas o llagas infecciosas. Así, por ejemplo, en la "gonorrea, el gonococus acusado implacablemente de haber provocado "el mal, no se presenta, sin embago, sino como un testimonio tardío del "hecho perpetrado.**

"**Pero en el caso del gonococus se ha encontrado** además, después "de numerosos ensayos, que en las mucosas de los órganos genitales no "son aquéllos los únicos microorganismos que han entrado en acción, "sino que hay muchos otros igualmente dignos de ser acusados de provocar la gonorrea. Este caso sucede, tal vez, con los bacterios de la sífilis, "cuya variedad puede ser inagotable.

"En una palabra, acusar a la espiroqueta como culpable de la sífilis es "algo temerario y, basar un reactivo en la supuesta afinidad que existe "entre la sangre y los productos de esta bacteria, es una aventura peligrosa.

"Por eso ya comienzan a vacilar los cimientos de la Reacción de Wasser-
" mann. Otros hechos concurren al mismo descrédito del análisis que
" estudiamos. El propio Prof. Dr. von Wassermann se vió forzado a confe-
" sar en una entrevista celebrada el 1º de febrero de 1919, en el Minis-
" terio del Interior de Alemania, y a instancias del Dr. Breuw, que su
" invento *no es una medida que permita apreciar la curación de la lúes, y*
" *que hasta hoy no existe tal medida.*"

Y, más adelante termina el Dr. Med. Meier: "En fin, para concluir
" este punto, diremos que la Reacción Wassermann, es indicio únicamen-
" te del estado de defensa en que un organismo determinado se encuentra
" en tal o cual momento de su vida y, que si esa reacción es positiva, hay
" que pregonar un éxito en la movilización con que ese organismo pre-
" para esa defensa contra la sífilis u otra enfermedad cualquiera infec-
" ciosa similar."

Tenemos entonces que la Reacción Wassermann, o examen de la sangre en el laboratorio además de ser un engaño, prueba lo contrario de lo que generalmente se cree, pues la reacción *negativa* denuncia debilidad defensiva del organismo y, por tanto, es un antecedente desfavorable y la reacción *positiva* demuestra actividad en las defensas orgánicas y, en consecuencia, un estado satisfactorio de nuestra vitalidad. Esto mismo puede decirse de las otras reacciones con nombres bombásticos en uso (1).

Como se ha visto en la primera parte, el examen de la garganta nos denuncia el estado de la sangre y, siendo la llamada sífilis una impurificación profunda del flúido vital, aparece este caso claramente denunciado por el color más o menos cargado de las amígdalas y velo del paladar.

Según afirma la medicina oficial, aunque citaremos un caso que la desmiente, la primera manifestación de la sífilis es el chancro, el que luego compromete los ganglios, poniéndose engrosados y nudosos los de la región inguinal, pero sin dolor. Luego aparecen erupciones en la piel, con manchas rosadas, presentándose por lo general dolor de cabeza y huesos y, además, pequeñas llagas en la garganta y mucosa de la lengua y boca. Aparecen también unas manchas de color rojo castaño, cubiertas de un exantema blanco brillante, que al caer deja ligeros hoyos en la piel. También pueden presentarse un sinnúmero de erupciones papulosas o pustulosas de la piel, siendo buen síntoma e indicio de defensa orgánica la abundancia de erupciones de toda clase, pues con ello el organismo procura expulsar de su interior la ponzoña, librando así de su acción destructora los órganos nobles del interior del cuerpo.

Desgraciadamente, el falso concepto de enfermedad que confunde el

---

(1) Sabido es que la Química ha conseguido sus mejores éxitos en el campo "inorgánico", fracasando siempre en el "orgánico". Así ha sido posible producir salitre sintético, pero no se ha conseguido lo mismo con el caucho, producto vegetal orgánico, aun cuando se han conseguido sustitutos del mismo. De aquí que las impurezas de la sangre, constituídas por materias orgánicas, pasan inadvertidas en el Laboratorio. Es por esto que la sangre de un cadáver, muerto de tifus, vale decir, de putrefacciones intestinales, químicamente es igual a la de una persona sana, muerta en accidente.

síntoma con la causa que lo produce, induce a la medicina facultativa, no a favorecer la sabia acción del organismo que trata de llevar al exterior las materias extrañas en descomposición, sino a contrariar esta acción salvadora, paralizando la obra defensiva del cuerpo por medio de venenos que tienen el privilegio de anonadar esas defensas, imposibilitando la verdadera curación que sólo se consigue *sacando* la impurificación mediante activas eliminaciones.

El mercurio y el arsénico, los específicos de la alopatía para curar (?) la sífilis, deben su inmerecido prestigio a la propiedad que tienen de suprimir las manifestaciones externas de la lúes, resultado con el cual sólo se consigue engañar al enfermo que con ello cree desaparecido su mal, cuando en realidad éste ha sido relegado a las profundidades del organismo, donde va a producir los atroces efectos que no se quisieron presenciar al exterior, envenenando la sangre, enfermando los órganos más nobles y destruyendo la célula nerviosa que degenera progresivamente hasta terminar en la parálisis, la tabes, la idiotez o la locura.

De acuerdo con lo expuesto dice el Dr. Adr. Vander: "Por último y " cuando aparentemente el enfermo está curado, pueden aparecer enfer- " medades de los centros nerviosos a causa de localizarse allí la sífilis, de " donde es más difícil expulsarla".

Corroborando lo anterior, el ilustre Dr. Lahmann, dice: "Con cada " erupción el enfermo se acerca más a su curación y, si es prudente, podrá " expulsar el veneno sifilítico en uno, dos o tres años. Son innumerables " los infelices que quedan enfermos por los remedios, sin librarse de " la sífilis".

El Padre Tadeo, que aquí en Chile durante más de 30 años curó a innumerables enfermos de esta dolencia, en su obra "Medicina Natural", a este propósito dice:

"De suerte que bien pudiéramos exclamar: ¡Feliz todavía el sifilítico " que por su pobreza no puede pagar *su curación* y se ve obligado a buscar " tratamientos naturales!".

Terminaremos estas citas con la siguiente conclusión a que llega el Dr. Meier en su obra "La Verdad acerca de la Sífilis": "El tratamiento o " terapia con mercurio y salvarsán suprime las defensas naturales, que con- " sisten en manifestaciones cutáneas y otros síntomas exteriores. El mal, " **en alianza con los venenos inyectados, penetra entonces más al fondo,** " **invade la frágil y delicada célula nerviosa,** maravilla de lo creado, y so- " **brevienen las perturbaciones gravísimas** del sistema cerebro-espinal, co- " **nocidas con el nombre de tabes y parálisis progresiva".**

Después de conocer estas tristes verdades, apena el corazón presenciar cómo la falsa medicina, con el amparo del Estado y la tolerancia del público ignorante, en hospitales, asilos, gotas de leche, dispensarios, policlínicas y establecimientos de toda clase, no hace otra cosa que envenenar a la población, imposibilitándola así para librarse de sus males y degenerando progresivamente las maravillosas dotes con que el Creador ha dotado a nuestra raza.

A tal punto ha llegado la ignorancia del público en esta materia, que

no se vacila en calificar de ignorante o fanática a la persona que asegura que la sífilis puede curarse sin venenos, ni inyecciones, aplicando sólo los agentes naturales; y que, mejor es dejar a la naturaleza abandonada a sus propias fuerzas, antes de entregarse al tratamiento medicamentoso en uso.

Precisamente, el carácter maligno que hoy distingue a la sífilis, era desconocido antes del tratamiento del mercurio y salvarsán; y el horror que despierta este mal se debe a que la sífilis no se cura jamás con la terapéutica medicamentosa.

Al público escéptico le pedimos lea estos conceptos del Prof. Dr. Adr. Vander: "Apenas sabe nadie que la sífilis puede curarse *completamente* " por tratamiento natural, sin medicamentos, ni específicos de farmacia. " En el primer período de la infección, cuando se manifiesta el chancro " o la roseola, el organismo se esfuerza en destruir y expulsar la enfer- " medad. Siempre que las defensas sean bastante poderosas, el cuerpo " puede salir victorioso; pero más seguro es el éxito cuando le ayudamos " en su trabajo con el tratamiento purificador natural: régimen, baños " derivativos, etc. Desgraciadamente, es todavía general la idea de que " en la sífilis es indispensable aplicar medicamentos perjudiciales, como " el mercurio, yoduros, cianuros y las combinaciones de arsénico, salvar- " sán, 606, etc. Esto proviene de ignorar que el organismo puede curar " perfectamente la sífilis con ayuda de la Medicina Natural. He podido " observar casos de curación completa de sífilis por el tratamiento sin me- " dicamentos efectuados hace muchos años y los un día sifilíticos se en- " cuentran hoy en perfecto estado de salud. Aun en casos de segundo y " tercer grado he obtenido la curación, no obstante estar el organismo " grandemente aniquilado y perjudicado por repetidos tratamientos con " mercurio, etc. Pero, en estos casos, se necesita un tratamiento largo; al " principio de la enfermedad, la curación es tan fácil que asombra a los " que, confiados en la alopatía, la consideraban imposible. La circunstancia " de que numerosísimos enfermos sufren tales o cuales trastornos por " la sífilis mal curada, prueba evidentemente el fracaso de los tratamien- " tos con los citados medicamentos. Además, los perjuicios causados por " el mercurio y demás venenos, son enormes. Sólo por la recuperación " de la perfecta y normal defensa del organismo y la purificación de la " sangre, por una vida natural, será posible que la humanidad se libre de " esta terrible enfermedad. La curación natural de la sífilis en el padre, " establecer una defensa natural en los hijos. El tratamiento por los me- " dicamentos debilita el organismo y los hijos nacen degenerados".

A lo anterior debo añadir mi experiencia constatando cómo mi Régimen de Salud ha devuelto totalmente ésta a numerosos sifilíticos, muchos de los cuales hoy son padres de hijos sanos.

Por fin puedo asegurar que, siguiendo el tratamiento que va a continuación, la mentada sífilis pierde su malignidad y el enfermo quedará libre de todo peligro posterior.

Tratamiento de la llamada sífilis

Según mi Doctrina, nada hay que ver con microbio tal o cual para restablecer la salud del sifilítico. Lo indispensable es normalizar su digestión y activar las eliminaciones de la piel del enfermo, produciendo fiebre curativa en ella y combatiendo la fiebre destructiva de sus entrañas. En otros términos, en lugar de "combatir" o sofocar los síntomas de la dolencia, mi sistema se dirige a purificar la sangre del sifilítico, mediante buenas digestiones y activas eliminaciones por su piel y especialmente por sus llagas y flujos uretrales, si se presentan.

El tratamiento de estos enfermos deberá ser general, formando sangre pura mediante buenas digestiones y eliminando la sangre impura mediante activas transpiraciones y supuraciones. También hay que actuar localmente, activando la expulsión de materia corrompida por las llagas, úlceras y demás manifestaciones de la piel, para lo cual se usarán emplastos de fenogreco, que se mantendrán sobre las erupciones día y noche, hasta agotar la fuente morbosa. Si no se tiene a mano este producto, se aplicarán cataplasmas de barro.

El chancro se tratará con vapor de limpiaplata, lavado de la misma y agua y cataplasma de fenogreco día y noche, cambiándola cada ocho o cada diez horas. El baño genital activa la eliminación por el chancro y es indispensable su práctica diaria.

Como tratamiento purificador, se tomará mi Lavado de la Sangre cada día en la mañana y dos o tres baños genitales en la tarde. En general se seguirá con constancia mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Las aplicaciones de tierra húmeda, enterrando todo el cuerpo hasta el cuello del enfermo por espacio de 15 a 60 minutos, es de efectos purificadores y se recomienda en verano en casos agudos con abundantes erupciones de la piel.

La parte esencial del tratamiento está en normalizar la digestión, pudiendo asegurarse que el sifilítico que normaliza su digestión tiene asegurado el éxito. Para lograr esto hay que refrescar el interior del vientre, durmiendo con cataplasma de barro sobre él y seguir un régimen alimenticio de vegetales, con preferencia frutas crudas, semillas como nueces, ensaladas y raíces. Aire puro día y noche, ejercicio de ascensión de cerros con respiraciones profundas y continencia sexual.

Una tisana de limpiaplata, pichi, sanguinaria, sabinilla y cedrón favorece la expulsión de los venenos de la sangre.

Sobre las llagas se mantendrá fenogreco a toda hora como se explica al hablar de las plantas.

Siguiendo con constancia estas instrucciones he visto en jóvenes desaparecer toda manifestación sifilítica aun antes de un año. Para esto es necesario que el enfermo se haya visto libre de drogas e inyecciones. Sin embargo, suele necesitarse dos y hasta tres años para quedar definitivamente libre de todo mal el sujeto. Naturalmente mientras más joven sea el enfermo más rápida y fácil será la vuelta a la salud siempre que se

ayude al organismo a purificar su sangre mediante buenas digestiones y activas eliminaciones por su piel.

Por fin, la cátedra médica dice: "El microbio de la sífilis, introdu-" cido en el organismo, no va a salir de él con baños o lavados de sangre. " Esto es absurdo. Para eliminarlo es necesario atacarlo con específicos " como son los arsenicales, mercurio, penicilina, bismuto y yodo".

Contesto que mi sistema se dirige a restablecer y mantener la salud del sifilítico mediante buenas digestiones y activas eliminaciones sin considerar al "microbio", que no puede vivir en un cuerpo sano.

Ya sabemos que para mantener y recuperar la salud es preciso actuar sobre las temperaturas del cuerpo. De manera que los baños no están destinados a combatir microbios sino a purificar la sangre del enfermo, único camino para llegar a la salud integral del cuerpo.

* * *

Caso: Don M. J. L., de Santiago, edad 57 años, fué víctima de roseola sifilítica. Todo su cuerpo fué invadido por activa erupción que mantenía comezón insoportable que lo obligaba a rascarse constantemente de día y de noche. Casi un año entero duró esta erupción de la piel que, con diarios Lavados de la Sangre, gradualmente fué desapareciendo para dar lugar en diversas partes del cuerpo y, especialmente en la zona del bajo vientre y caderas, a postemas que maduraban con aplicaciones locales de fenogreco, vaciando abundante materia corrompida. Transcurrido un año de este proceso eruptivo y eliminador, siempre favorecido con diario Lavado de la Sangre, tres baños genitales de media hora cada día y aplicaciones locales de fenogreco en llagas, *sin contacto* sexual, apareció un chancro duro bajo el prepucio, al lado derecho del miembro. Tal cuerpo tomó la inflamación de los tejidos afectados, que la cabeza del pene se hinchó en forma tan abultada que el prepucio, corrido atrás, parecía iba a estrangular el glande. Felizmente, en el momento más crítico, bastó mantener dos horas gruesa cataplasma de barro, cubriendo la parte afectada, para obtener la deshinchazón del miembro y permitir correr el prepucio sobre el glande para poder así aplicar los salvadores baños genitales. Así fué posible tomar tres y más de estos baños cada día, que fueron decisivos en la curación por sus propiedades derivativas y estimulantes de las defensas orgánicas. Ocho meses transcurrieron con el chancro en plena supuración de materia corrompida y fétida hasta que los diarios baños genitales en unión con los Lavados de la Sangre, también diarios, agotaron la materia ponzoñosa que había comprometido hasta los ganglios de las ingles. Junto con desaparecer el chancro, los ganglios afectados se deshincharon, volviendo a su estado normal. Durante este segundo año de crisis, la boca y garganta del enfermo se llenaron de llagas tan dolorosas que dificultaban la masticación y deglución de los alimentos. También se presentaron terribles dolores de cabeza que no lo abandonaban ni de día ni de noche. El baño genital, repetido hasta diez veces en el transcurso de diez horas, era el único recurso eficaz para alejar dicho tormento. Nuevas erupciones y postemas, pero ya más débiles, fueron presentándose al iniciarse el tercer año de crisis, las que iban desapareciendo con los baños,

cada vez más fácilmente. Por fin, a los dos años y nueve meses de la referida crisis, el enfermo se vió libre de todo achaque, disfrutando de un bienestar antes desconocido y revelando en su rostro y cuerpo una verdadera renovación orgánica. Durante esta prolongada y molesta crisis, este enfermo calcula haber eliminado por sus llagas, erupciones y supuraciones, alrededor de diez litros de pus. Ahora diga el lector si es posible que se acumule en el cuerpo tal cantidad de inmundicia por un simple contacto sexual. Y, por fin, ¿será posible favorecer al organismo sofocando los síntomas de la sífilis, que constituyen los medios de que se vale la sabia Naturaleza para expulsar materias mortíferas para su economía? Con la introducción en la sangre del enfermo de venenos a base de arsénico y mercurio, se borran los síntomas porque se adormece y paraliza la actividad nerviosa del cuerpo que es su arma defensiva, obligando a éste a retener sus inmundicias y esos mismos venenos debilitantes de su vitalidad. Así se explica que la sífilis sea incurable para la "ciencia".

* * *

Otro: El caballero español, de 55 años, don Z. A., de Santiago, en 1938 fué víctima de roseola sifilítica que hizo erupción en todo su cuerpo hasta el cuero cabelludo. Un año antes había sido tratado con neosalvarsán y bismuto, sintiéndose cada día más decaído e incapacitado para todo trabajo. Guardaba cama cuando lo visité. Ante todo le prohibí toda clase de medicamentos e inyecciones, sometiéndolo a mi Régimen de Salud con diario Lavado de la Sangre, tres baños genitales de 30 minutos cada vez, más o menos, barro sobre todo el vientre durante la noche y régimen alimenticio crudo, a lo menos mañana y tarde, dejando libre el almuerzo. Localmente debía mantener fenogreco sobre llagas a fin de favorecer la expulsión de materia corrompida. Bastó un año de este tratamiento para que este enfermo se viera libre de todo achaque. Cuatro años después disfruta de completa salud, habiendo recuperado el cabello perdido y también su vista afectada.

* * *

Otro: El joven H. G., estaba de novio hacía años. Cuando ya había fijado fecha de matrimonio en seis meses más, fué víctima de chancro, roseolas y llagas en la boca. El médico le manifestó que no podía casarse sin hacer un tratamiento de inyecciones durante tres años. Siguiendo mi Régimen de Salud y con alimentación exclusivamente cruda de frutas y ensaladas, se vió libre de sus achaques contrayendo matrimonio en la fecha fijada. Hoy es padre de dos hermosos niños que venden salud.

Chancro blando

El chancro maligno es duro y éste más benigno es blando. En el chancro duro se hinchan los ganglios de las ingles sin dolor ni formación de pus; en este chancro blando hay hinchazón de las ingles con dolor y

formación de pus, dando lugar al bubón. En el chancro sifilítico hay una sola úlcera y en el chancro blando suele haber varias al mismo tiempo. La diferencia entre una afección y la otra está en el grado de impurificación de la sangre del sujeto.

Para curar esta afección, se procederá como en el caso anterior.

Blenorragia (Purgación, Gonorrea)

Con estos tres nombres se designa una crisis curativa que se manifiesta por supuración de las vías génito urinarias.

Como las erupciones y llagas llamadas sifilíticas, en sí misma esta afección constituye defensa orgánica. Mediante supuración purulenta el cuerpo procura expulsar materias malsanas que han entrado en fermentación. De aquí que esta expulsión de materia corrompida purifica. La dolencia está constituída por acumulación de materias morbosas provenientes de malas digestiones crónicas y deficiente eliminación de la piel del sujeto. También la herencia transmite impurificación de la sangre que origina purgaciones en niños y niñas inocentes como se verá por los casos que se expondrán a continuación.

El gonococus, que vulgarmente se cree causante de este mal, sólo es agente de fermentación de substancias extrañas acumuladas en el bajo vientre del enfermo, las que así se disgregan y son más fácilmente expulsadas del cuerpo. Esta dolencia aguda es pues una crisis curativa que, favorecida en su eliminación, purificará el organismo librándolo del recargo morboso heredado o acumulado en años de desarreglos digestivos. De aquí el nombre de "purgación" que ha conservado a través de los siglos y que equivale a "purificación".

La expulsión de materia corrompida por la uretra o vagina no debe ser sofocada, porque así se imposibilita la sabia obra de la naturaleza que procura deshacerse de inmundicias que impurifican su economía. De aquí lo absurdo y anticientífico de los procedimientos usados por la medicina que, mediante lavados uretrales o vaginales a base de astringentes y cáusticos, imposibilita la obra defensiva del organismo, suprimiendo la expulsión de inmundicias que lo infestaban. También inyecciones de las llamadas drogas milagrosas, debilitando las defensas naturales, detienen estas actividades purificadoras. Se engaña al enfermo haciéndole creer que, desaparecida la eliminación uretral, queda libre de su dolencia cuando sólo se ha convertido el mal de agudo en crónico (gota militar), no tardando en presentarse complicaciones a las articulaciones y más a menudo a los testículos, orquitis; a la próstata, prostatitis; o a la vejiga, cistitis. Estas complicaciones son resultado lógico de la obra abortiva con medicamentos, como penicilina que, sofocando las eliminaciones de materias corrompidas, retienen éstas en el interior del cuerpo, comprometiendo los órganos y tejidos vecinos a las vías de eliminación, cuando no se van a la sangre misma, produciendo crisis fatal casi siempre, si no se abandonan los absurdos procedimientos de la alopatía y se adopta la cura natural, siempre única tabla de salvación de los desahuciados.

Conozco casos de enfermos crónicos que durante 17 años han estado tratándose por la alopatía una blenorragia, que con nuevas manifestaciones se presentaba cada primavera u otoño, sin conseguir verse libres del mal que progresivamente agotaba sus fuerzas. Con el tratamiento que recomiendo, estos enfermos ven reaparecer más o menos pronto los síntomas agudos de la blenorragia, porque normalizando la nutrición se activan las defensas orgánicas, permitiendo al cuerpo deshacerse de las impurezas que constituyen la alteración de la salud. Siguiendo pues con constancia las prácticas que recomiendo, desaparece definitivamente la blenorragia por antigua que sea y cualquiera de sus complicaciones.

Tratamiento. — El tratamiento adecuado de esta dolencia impone un régimen de vida en todo conforme con la ley natural, respirando aire puro día y noche, ejercicio físico al aire libre, en lo posible ascensiones de cerros, continencia sexual, transpiraciones y buena digestión por medio de régimen alimenticio a base de frutas crudas y ensaladas. La frotación diaria de agua fría a todo el cuerpo al despertar y, principalmente baños genitales, dos a tres veces en el día de 15 a 30 minutos cada uno. Estos baños son indispensables en esta afección, porque rebajando la fiebre interna, mejoran la digestión y favorecen la expulsión de substancias descompuestas. Mi Lavado de la Sangre todos los días y en la noche dormir con faja derivativa, pasando también lienzo húmedo por entrepiernas para descongestionar los órganos genitales. El fajado de barro sobre vientre, riñones y órganos sexuales es más eficaz.

La blenorragia crónica, vulgo "gota militar", es dolencia "incurable" para la alopatía y degenera la raza. Ella desaparecerá siguiendo con constancia mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

La blenorragia aguda es muy peligrosa si no se tiene escrupuloso aseo, transmitiéndose la fermentación morbosa a los ojos cuando a éstos se llevan los dedos que contienen materia corrompida.

Se recomienda usar suspensor de los testículos para evitar la inflamación de estos órganos.

* * *

Caso: Niñita de D. F. E., de Iquique. A los 4 años se le presentó el flujo gonorreico. Con lavados vaginales e inyecciones quedó tan mal que no podía caminar. Se salvó siguiendo las instrucciones anteriores.

* * *

Otro: Niñito de dos años de don N. S., de Puerto Montt. Hasta los 9 años se le sometió al tratamiento médico con lavados uretrales sin resultado. Siguiendo mis indicaciones de dos o tres baños genitales diarios de 10 a 15 minutos, régimen a base de frutas y ensaladas con quesillo fresco, huevo duro, etc., se restableció en tres meses.

* * *

Otro: Don Z. Rodríguez, 25 años, Santiago, tratado de purgación, con lavados uretrales e inyecciones, el mal se fué a la sangre, produciéndole reumatismo gonocóccico con gran fiebre. Con mi Régimen de Salud del Capítulo XXII se restableció definitivamente en tres semanas.

* * *

Otro: N. N., a los 24 años fué víctima de purgación. Sin pérdida de tiempo se puso en tratamiento médico con los clásicos lavados de permanganato, instilaciones de nitrato de plata y otros "desinfectantes" destinados a exterminar al gonococus, supuesto agente de la dolencia. A los tres meses de seguir este tratamiento, desapareció la supuración uretral y fué declarado sano el enfermo.

A la primavera siguiente, sin causa a que atribuir contagio, reapareció la purgación, la que tratada como la vez anterior fué sofocada en pocos meses. A pesar del éxito aparente de esta nueva "curación" N. N. se sentía sin salud. Nervioso, pesimista, dormía mal, falto de ánimo y energía para trabajar, molestias a la cabeza, a la vista, dolores de cintura y reumáticos y, por fin, dificultad para orinar. Se presentó entonces la "gota militar", es decir la gota de pus en las mañanas al apretar la uretra. Nuevamente acudió al especialista que constató "prostatitis" y estrechez de la uretra que hicieron necesario masajes diarios a la próstata y dilataciones uretrales, ambas prácticas dolorosas y que en nada mejoraban el estado general del enfermo.

Así en periódicos tratamientos, que duraban meses, transcurrieron nueve años. La salud anterior ya estaba perdida a pesar de las seguridades que el médico daba a su cliente de que ya no existían los microbios del mal al examinar los "filamentos" de su orina.

A los 33 años este sujeto estaba a las puertas del Manicomio. Neurasténico, no se aguantaba solo, huía de la sociedad y de su propia familia sin encontrar paz y tranquilidad en parte alguna. Estuvo por suicidarse más de una vez, según lo ha confesado.

En tan desesperante estado se sometió al Régimen de Salud del Capítulo XXII de este libro y, siguiendo estrictamente sus prácticas, en ocho días comenzó a descubrir una vida nueva de bienestar y optimismo que parecía contradicha por la "purgación" que nuevamente se presentó en forma aguda y dolorosa. Junto con la abundante supuración uretral, aparecieron erupciones y llagas en la piel y hasta en la garganta, con todo lo cual el organismo demostraba su actividad "curativa" empeñado en expulsar la ponzoña sifilítica que la "ciencia" había sofocado y echado a la sangre con su tratamiento abortivo. Un año entero N. N. estuvo expulsando materia corrompida por la uretra y por llagas y erupciones de su piel, con lo que el cuerpo definitivamente se vió libre de todos sus males.

Cuatro años después, es padre de hermoso niño.

Esterilidad e Impotencia

Se llama esterilidad la imposibilidad de tener hijos. Puede ser congénita a causa de repetidos matrimonios entre parientes próximos y adquirida a consecuencia de afecciones que destruyen los órganos de reproducción o los imposibilitan para su normal funcionamiento por congestión crónica. También la cirugía de dichos órganos inutiliza o dificulta su normalidad funcional.

En el hombre es absoluta la esterilidad cuando los testículos han sido extirpados o cuando estos órganos han sido inutilizados por dolencias mal curadas, como las llamadas blenorragia, sífilis o tuberculosis.

En la mujer se produce la esterilidad por extirpación de los ovarios o enfermedad de los mismos y también por obstrucción o extirpación de las trompas, conductos que llevan los óvulos de los ovarios a la matriz. Asimismo, son causa de esterilidad la extirpación de la matriz o útero, su mala posición, catarros e inflamación de la misma, afecciones casi siempre originadas por estreñimiento. Otras causas de esterilidad son intoxicación nerviosa, afecciones de la médula, alcoholismo crónico y gordura excesiva que obstruye las funciones normales de todos los órganos.

La impotencia tanto en el hombre como en la mujer es causada por debilitamiento de su energía vital a consecuencia de intoxicación por putrefacciones intestinales de vientres estreñidos y también por drogas o inyecciones, todo esto agravado por deficiente eliminación de la piel.

Tratamiento. — Salvo destrucción o eliminación de los órganos de la generación, la esterilidad como la impotencia, se curan purificando la sangre mediante buenas digestiones y activas eliminaciones de la piel. A este fin es preciso observar régimen alimenticio a base de frutas y ensaladas crudas. Además, mi diario Lavado de la Sangre al sol o vapor y dos o tres baños genitales cada día. La frotación diaria de agua fría, al levantarse, completará el tratamiento que será más fuerte en verano y más suave en invierno.

La cataplasma de barro sobre el vientre, durante la noche, es medio seguro para restablecer el normal trabajo del aparato digestivo y, por tanto, mejorar la composición de la sangre, restableciendo la energía vital.

En general se practicará mi Régimen de Salud del Cap. XXII.

* * *

Caso: Don G. T. C., ex Alcalde de Santiago, edad 63 años, hacía seis **meses que estaba impotente. Al año de practicar diariamente** mi Lavado **de la Sangre, dos o tres baños genitales de 20 a 30** minutos cada día y adoptar alimentación cruda al desayuno y comida, públicamente se jactaba de haber recuperado su capacidad que creyó perdida para siempre.

Lepra

Con este nombre se designa una dolencia que se manifiesta por manchas o nódulos en la piel, sobreviniendo gangrena en el extremo de los dedos que pueden desprenderse, dejando las manos completamente desfi-

guradas. La piel se ulcera, presentando entonces el enfermo un aspecto repugnante. Estos procesos degenerativos avanzan hasta postrar al individuo y ocasionarle la muerte después de un curso más o menos lento del mal.

Además de la piel esta dolencia ataca también las mucosas del interior del cuerpo y los sistemas glandular y nervioso. El debilitamiento de la energía nerviosa hace difícil el tratamiento del leproso que pierde su voluntad y se entrega al fatalismo.

La lepra es manifestación de gran impurificación de la sangre y humores de sus víctimas. De aquí que se transmite a la descendencia y es absolutamente invencible con drogas, vacunas, inyecciones y cirugía. En cambio es posible su curación purificando el flúido vital mediante buenas digestiones y activas eliminaciones, para lo cual hay que provocar fiebre curativa en la piel del sujeto y combatir la fiebre destructiva de sus entrañas. Actuando de esta manera se verán libres de su dolencia los leprosos que aún posean sus órganos vitales en buen estado y también los niños hijos de estos enfermos.

Tratamiento. — El tratamiento de la lepra es el que hemos indicado para la sífilis, insistiendo en la aplicación diaria de mi Lavado de la Sangre al sol o vapor. Los niños remplazarán esta aplicación por paquetes o envolturas húmedas. En todo caso vigilar la digestión, para normalizar la cual tenemos dieta cruda de frutas o ensaladas y cataplasmas de barro sobre el vientre, a lo menos durante la noche. También el barro se usará como aplicación local en las llagas.

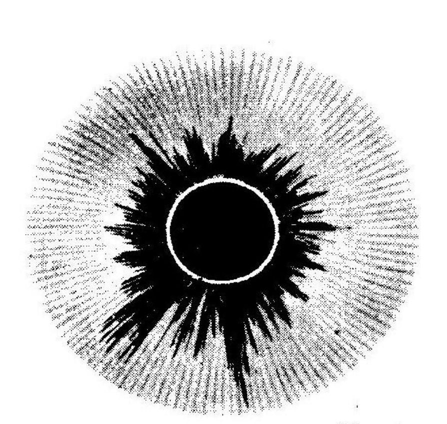
ESTOMAGO. — Su función y dolencias

Toda anormalidad orgánica, cualquiera que sea su nombre o manifestación, se inicia y mantiene por malas digestiones y éstas siempre son efecto de calor anormal en el estómago e intestinos, fiebre interna, constituída por irritación y congestión de las mucosas de estos órganos. Lo dicho se prueba gráficamente por las revelaciones del iris de los ojos de todo enfermo. Cualquiera que sea el órgano afectado en el cuerpo, siempre arranca de la zona digestiva la ofensiva enfermante. De aquí que todo enfermo debe normalizar su digestión como base indispensable del restablecimiento integral de su salud.

Hemos visto que la *nutrición normal* es la base de la salud y que toda dolencia supone desarreglo mayor o menor de la nutrición. El cuerpo se nutre por tres vías: pulmonar, estomacal y cutánea. La nutrición pulmonar tiene por objeto absorber oxígeno y otros elementos de la atmósfera. Para que ella sea suficiente y normal, se requiere respirar siempre aire puro y, además realizar la respiración a pulmón lleno, lo que se efectúa naturalmente cuando se hace ejercicio físico y, sobre todo, si se ascienden cerros.

La nutrición se realiza por la piel exponiendo ésta desnuda a la acción del aire libre, para lo cual deben practicarse diariamente baños de aire frío, de luz y de sol; así el organismo absorbe por los poros los elementos

vitales de la atmósfera. En todo caso los vestidos deben permitir siempre la libre ventilación de la piel, para lo cual no deben ajustarse al cuerpo las prendas interiores, como sucede con los tejidos de punto, ni cerrar la entrada del cuello, brazos y piernas.



Iris del ojo derecho de un enfermo del aparato digestivo. Obsérvese el tejido iridal alrededor de la pupila, congestión del estómago, fiebre interna que favorece putrefacciones intestinales, fuente de venenos que a su vez irritan y congestionan hígado y ovario de ese lado.

Estómago e intestinos realizan la nutrición por medio de la digestión. En ésta intervienen principalmente cinco órganos: boca, estómago, intestinos, hígado y páncreas. Veamos ahora la parte que en la digestión toma el estómago. La primera parte del proceso digestivo se desarrolla en la boca por medio de la masticación, triturando y reduciendo a papilla los sólidos, ensalivándolos para transformar las féculas y almidones por acción química de la saliva, en azúcar o glucosa. Es de tal importancia el proceso que se desarrolla en la boca que puede decirse que la mitad de la digestión se hace en ella. Buena parte de las afecciones del aparato digestivo tienen su origen en una masticación e insalivación precipitada e incompleta.

Llegados al estómago los alimentos debidamente preparados en la boca, sufren aquí su segunda elaboración por medio del jugo gástrico, el cual es segregado por innumerables glándulas de la mucosa estomacal y su producción se favorece con la masticación reposada. Es error pensar que la digestión se realiza principalmente en el estómago, pues el mayor proceso de la digestión se efectúa en el intestino delgado. Siendo la función digestiva armónica, no puede haber una falla en este proceso sin comprometer la suerte de todo él. De donde resulta equivocado creer que es posible tener el estómago enfermo y el intestino sano, pues alimentos mal preparados en el estómago, forzosamente afectan la normalidad del intestino.

A pesar de ser el estómago y los intestinos órganos muy resistentes, están más o menos enfermos en el noventa por ciento de los habitantes de las ciudades, debido a régimen antinatural de alimentación y afeminamiento de la piel. Sobre todo en el sexo femenino es una excepción la persona que disfruta de digestión normal. El falso concepto de enfermedad que confunde ésta con el síntoma, hace creer a mucha gente que se tiene estómago sano porque no se sienten trastornos digestivos aunque se coma lo más indigesto. Sin embargo, estos estados de enfermedad indo-

lora muchas veces son más peligrosos que cuando hay manifestaciones agudas, pues esto último es indicio de mayor sensibilidad nerviosa. "Dime lo que comes y te diré cómo está tu estómago", pues la función normal de éste supone una alimentación normal también, siendo indicio seguro de afección del estómago la intolerancia de frutas y ensaladas crudas.

Hemos dicho que la nutrición normal es base de la salud y de aquí resulta que toda dolencia reconoce como causa mala nutrición llevando envuelta siempre una afección más o menos grave del estómago e intestinos. Como la digestión elabora la sangre y ésta realiza el cambio orgánico, reemplazando lo gastado por material nuevo y sano, no es posible obtener ninguna curación verdadera sin mejorar y normalizar previamente la digestión. Resulta de aquí que enfermo que normalice su digestión sanará, y no recuperará la salud el enfermo que previamente no logre normalizar su digestión. Se comprende así que la alimentación natural de frutas crudas, semillas de árboles y ensaladas, realice por sí sola la terapia más racional ya que, normalizando la digestión se purifica la sangre, enriqueciéndola con elementos vitalizados que realizarán el cambio orgánico con expulsión de humores y tejidos enfermos, que serán remplazados por humores y tejidos sanos.

La regeneración de la raza está en educar a los niños dentro de los sanos principios de la alimentación racional y, felizmente esta tarea es fácil de realizar por cuanto su naturaleza no está aún degenerada por los vicios de la alimentación.

Las dolencias del estómago son tan variadas que, en sus diferentes grados, van desde simples y pequeños disturbios hasta llegar a la degeneración cancerosa. Fuera de predisposición, la causa de todos los males del estómago reconoce un común origen: vida desordenada y especialmente los enormes errores en la alimentación desde que se deja el pecho materno. Generalmente los primeros disturbios del estómago son los más molestos, aunque los menos graves también, pues mucho tiempo antes de que el enfermo se dé cuenta, pueden existir la llamada diabetes, cálculos biliares o renales, úlceras y tumores.

Como lo revela el iris de los ojos, toda afección estomacal es de naturaleza inflamatoria y congestiva, vale decir, febril. De aquí que el tratamiento de las dolencias del estómago es uniforme: descongestionar las entrañas. Para ello es preciso equilibrio térmico, refrescando el interior del vientre y afiebrando la piel. Régimen alimenticio a base de frutas y ensaladas crudas, junto con refrescar el aparato digestivo, purifican y vitalizan la sangre.

Yerbas como ajenjo, infusión de toronjil cuyano, salvia, menta, etc., estimulan o calman los síntomas de desarreglos estomacales. Pero no olvidemos que la salud es cuestión de temperaturas y no de remedios.

Estudiemos por separado las principales dolencias del estómago.

Dilatación del estómago

Esta afección se produce por congestión e inflamación crónica de los tejidos del estómago. Ella siempre está constituída por fiebre interna y

desaparecerá congestionando la piel y refrescando el interior del vientre.

Tratamiento. — Desayuno, once y comida será solamente fruta o ensaladas crudas. Estas últimas pueden acompañarse con algún pedacito de pan tostado, si se desea. Comida de medio día libre si hay hambre, cuidando la completa masticación y calmada deglución.

Además de la frotación fría de todos los días al despertar, diariamente se tomará mi Lavado de la Sangre al vapor o al sol. La cataplasma de barro sobre todo el vientre se aplicará diariamente durante la noche y aun después de almuerzo, a lo menos una hora. Comer con calma, bien masticados los alimentos y reposadamente.

En general, sígase con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Catarro agudo del estómago (Gastritis, Indigestión, Empacho)

Como lo revela el iris, esta afección es de naturaleza inflamatoria y congestiva, es decir febril. La plétora sanguínea del interior del vientre produce deficiente circulación sanguínea en la piel y extremidades del sujeto.

La causa más frecuente del catarro agudo del estómago, llamado vulgarmente indigestión, empacho, etc., es la irritación de la mucosa de este órgano por alimentos indigestos como carnes, pescado, quesos viejos, alcohol, café, vinagre, aliños, dulces y alimentos alterados. Las drogas pueden también ocasionar catarro al estómago, lo mismo que alimentos mal masticados y comidos de prisa. Igualmente peligrosos son los helados o manjares muy calientes.

Esta dolencia se caracteriza por falta de apetito, mal olor del aliento, peso o dolor en el estómago, vómitos, cólicos, mareos, diarrea, dolor de cabeza, etc. Siempre hay fiebre, debido a la inflamación mayor o menor de las entrañas, aunque no aparezca en el termómetro.

Tratamiento. — Ante todo hay que refrescar los tejidos inflamados del interior del vientre, para lo cual la cataplasma de barro es recurso incomparable. Además, es preciso procurar liberar al organismo de las impurezas producidas por las putrefacciones intestinales, practicando un día el ayuno a base de agua pura que se tomará continuamente y en pequeñas cantidades. También ayuda a limpiar el estómago de mucosidades, las infusiones de ajenjo, salvia, menta y manzanilla.

Mientras haya inapetencia se evitará introducir alimentos en el estómago y, cuando el hambre se presente, al principio sólo se comerán frutas crudas bien masticadas o ensaladas. Hortalizas tiernas y cocidas, zanahorias, coliflores, etc., convienen a estos enfermos que padecen estreñimiento.

Para derivar las materias morbosas y combatir la fiebre interna, en los adultos conviene el baño genital dos o tres veces en el día, de 20 a 30 minutos cada vez. Los niños baños de asiento. En la noche, se dormirá con cataplasma o fajado de barro sobre vientre y riñones. Mi Lavado de la Sangre para los adultos si es posible diariamente, congestionando la piel descongestiona el aparato digestivo y lo regenera.

Como en el caso anterior, sígase Régimen de Salud del Capítulo XXII con constancia.

Catarro crónico del estómago

Los continuos desarreglos digestivos conducen a esta dolencia tan generalizada y cuyas causas son análogas a las del catarro agudo pero obrando en forma repetida y permanente.

Las personas que sufren de catarro crónico del estómago tienen piel inactiva y frío a las extremidades. Además lengua sucia, mal gusto al despertar, eructos, gases, mal aliento, sensación de peso al estómago, falta de apetito, alternando a veces con exageración del mismo. Debido a la consiguiente impurificación de la sangre, los nervios están irritados y excitados, dolores de cabeza, flojedad, etc., siguiendo con el tiempo nuevas complicaciones si no se pone atención al mal.

Tratamiento. — El tratamiento racional de esta afección impone equilibrar las temperaturas del cuerpo descongestionando las entrañas y afiebrando la piel, para lo cual debe practicarse indefinidamente mi Lavado de la Sangre cada día. Se evitarán bebidas heladas y comidas muy calientes, observando dieta vegetariana con frutas y ensaladas, todo muy bien masticado y ensalivado. Una hora antes del desayuno es muy conveniente tomar el jugo de un limón estrujado, por espacio de 8 a 10 días cada mes.

Ejemplo de menú:

Desayuno de la mañana. — Alguna fruta de la estación, prefiriendo ácidas como uvas, manzanas, naranjas, guindas, cerezas, nísperos, etc. Si vuelve a presentarse el hambre se repetirá la misma fruta.

Comida de mediodía. — Ensalada de lechuga, sopa de verduras o cereales y hortalizas tiernas con huevo duro si se desea. No mezclar papas con pan o granos. Poco pan y mejor tostado o integral.

Cena a la puesta del sol. — Ensaladas con nueces o aceitunas y poco pan o sólo fruta cruda.

Especialmente recomendamos dormir con cataplasma de barro sobre todo el vientre hasta que desaparezca todo malestar.

En lo demás se seguirá indefinidamente el Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Acidez del estómago (Hiperclorhidria, Dispepsia ácida, Acedia)

La acidez de estómago no es efecto de excesiva secreción ácida de la mucosa estomacal, como lo afirma la medicina, sino que es acidificación de los alimentos por fermentaciones malsanas derivadas de excesivo calor del tubo digestivo, debido a irritación y congestión de sus paredes. La piel fría e inactiva es común en estos enfermos, revelándose así el desequilibrio térmico de su cuerpo.

Como lo indica su nombre, esta dolencia se caracteriza por excesiva acidez que se siente en el estómago, produciendo sensación de ardor muy

desagradable, siendo generalmente indicio de úlcera estomacal a la cual están siempre expuestos estos enfermos. Para distinguir la úlcera de estómago de la acidez simple, conviene saber que en este caso los dolores desaparecen comiendo, mientras que en la úlcera se aumentan más.

La causa general de todas las afecciones del estómago se origina por alimentación innatural que exige forzado y prolongado esfuerzo digestivo que congestiona las mucosas y paredes del estómago e intestino. A esta causa de la llamada dispepsia, se agregan el exceso de trabajo intelectual y desgaste sexual.

Tratamiento. — Suprimir las causas apuntadas adoptando una vida higiénica y tranquila. Activando la piel se descongestionan las entrañas. De aquí que las afecciones del aparato digestivo se curan mejor por fuera que por dentro del cuerpo.

Las frutas crudas, ensaladas y almendras dulces son los alimentos más indicados para estos enfermos. Hay estómagos tan degenerados que no toleran esta dieta, pudiendo entonces empezar con fruta cocida para ir poco a poco a consumir cruda.

Como aplicación local es indispensable aplicar diariamente cataplasma de barro sobre todo el vientre para dormir con ella y aun en el día. Puedo asegurar que la acidez del estómago desaparece antes de 20 minutos con esta aplicación.

Con constancia sígase Régimen de Salud del Capítulo XXII y desaparecerá la dolencia que nos ocupa.

Ulceras del estómago

La mucosa del estómago se ulcera por irritación y congestión crónica de sus tejidos. Esta congestión interna del cuerpo sólo puede mantenerse existiendo deficiente circulación sanguínea en la piel, o sea, con grave y crónico desequilibrio térmico del organismo afectado.

Así se explica que esta dolencia sea muy rara entre los niños, presentándose generalmente después de los treinta años. Las úlceras estomacales pueden ser pequeñas y leves, como también grandes y graves, pudiendo comprometer sólo la parte superficial de la pared del estómago o destruir ésta más profundamente. Como se ha dicho, ellas sólo pueden existir en mucosas congestionadas y con piel afeminada e inactiva.

La acidez frecuente del estómago es la causa más general de úlcera, siendo también esta circunstancia la que más dificulta su curación. El uso abundante de carnes conduce a la acidez estomacal y ésta a la úlcera. Hay otras causas que favorecen el desarrollo de úlceras en el estómago y son: constitución débil de este órgano por herencia, afeminamiento de la piel, comidas demasiado calientes, abuso de helados, mala masticación, exceso en las comidas, uso continuo de medicamentos, alcohol, café y, en general, mal régimen alimenticio.

Como indicio casi seguro de la existencia de úlcera del estómago, tenemos los dolores en esa región después de comer, vómitos, especialmente si éstos contienen sangre, pérdida de sangre por la boca o por el intestino

de color café y acidez del estómago. Los dolores suelen presentarse cerca de una hora o dos después de comer. Sin embargo, la úlcera del estómago puede existir sin producir molestias al paciente y aun curarse por sí sola, sin que se dé cuenta el enfermo cuando el estado general de éste está en buenas condiciones.

Siendo las mencionadas pérdidas de sangre indicio seguro de úlcera, conviene saber distinguir si una hemorragia es del estómago o de los pulmones o de los intestinos. Además, el color de la sangre nos indicará su origen: si es del estómago es más o menos obscura y generalmente coagulada y mezclada con restos de alimentos; y, si es del pulmón, será de color rojo vivo y espumosa. La sangre que aparece en las evacuaciones de color café, es indicio de que la hemorragia es del intestino. También suele presentarse sangre de color natural al evacuar el vientre, ésta es descarga de congestión de las venas hemorroidales y no es peligrosa, siempre que se procure la normalidad digestiva.

Tratamiento. — Mi Régimen de Salud por equilibrio térmico del cuerpo, realiza más o menos fácilmente la curación de las úlceras del estómago, sin dejar consecuencias perjudiciales como la estrechez del píloro o caída del estómago, que es el resultado corriente obtenido por medios artificiales.

Debe tratarse todo el cuerpo, para mantenerlo permanentemente en Equilibrio Térmico, congestionando su piel y descongestionando sus entrañas. Mediante un régimen alimenticio refrescante y alcalino se evitará la acidez del estómago y la irritación de la úlcera. La alimentación será a base de frutas crudas, almendras dulces y ensaladas, éstas muy bien masticadas y mejor sin sal.

Producida una hemorragia es indispensable reposo absoluto en cama. Para disminuir la presión de la sangre en el estómago se mantendrá sobre éste, día y noche, cataplasma de barro que se cambiará cada 4 horas más o menos. También la cataplasma de cuajada de leche, renovada cada ocho horas, es poderoso descongestionante. Los dos primeros días conviene abstenerse de alimento y sólo beber con frecuencia pequeños sorbos de agua fresca, alternando con una tisana de limpiaplata y flores de árnica. Si hay estreñimiento se aplicará lavativa de agua fría natural, pero esto no debe hacerse sino tres días después de haberse producido la hemorragia, para evitar remover la herida si ésta es intestinal. El tercer día ya podrá el enfermo tomar jugos de lechuga rallada y estrujada, o de manzanas, leche de almendras dulces machacadas, jugo de uvas, de zanahorias, etc., todo a temperatura natural. Durante diez días la alimentación será líquida, en pequeñas cantidades y cada dos horas, pudiendo agregarse a lo anterior, lechadas de nueces peladas y machacadas o de avellanas en la misma forma, pero coladas. El aceite puro de oliva tomado diariamente en la mañana, una o dos cucharadas, sirve de suavizante de las paredes del estómago. Más adelante se podrá comer quesillo fresco o yogurt, una o dos veces diarias y, poco a poco, observándose el mismo paciente, irá comiendo fruta blanda mondada y, si lo desea, podrá agregar alguna sopa a mediodía, de quáker colado o de verduras en la misma forma, para ir paulatinamente consumiendo y en forma más natural y siempre mondadas

las frutas. Después de un mes de practicado este régimen, ya se puede seguir otro menos estricto, más o menos dentro de las siguientes indicaciones:

Desayuno. — Fruta fresca madura, sin piel, repitiéndola si desea.

Al mediodía. — Hortaliza tierna bien masticada (lechugas), papas cocidas con cuero y un pedazo de quesillo del día. Poco pan y tostado si no se ha comido papas.

A la puesta del sol. — Frutas como al desayuno. Almendras o nueces muy bien masticadas podrán acompañar a la fruta ácida.

En caso de afección aguda de la úlcera, no se debe comer ensaladas ni pan integral. En su lugar, purés de papas o de verduras.

La leche está absolutamente prohibida en estas dolencias del estómago porque se avinagra produciendo el perjudicial ácido láctico.

Más adelante, cuando ya no haya dolores ni molestias, se irá variando la alimentación al gusto del enfermo, pero siempre exclusivamente a base de vegetales, frutas y ensaladas muy bien masticadas; también puede comerse aceitunas. El quesillo del día es alimento muy fresco y desinflamante que ayuda a la cicatrización de las úlceras.

Como tratamiento tenemos indicado ya el de los quince primeros días; convendrá siempre dormir con cataplasma de barro sobre todo el vientre, hasta que desaparezcan las molestias del estómago. Ya en pie el enfermo, la frotación de agua fría a todo el cuerpo al despertar y, siendo posible uno o dos baños genitales de 15 a 20 minutos con estómago desocupado. Aun cuando el enfermo se sienta restablecido, deberá seguir régimen juicioso de vida y especialmente alimentación a base de vegetales con mucha fruta, ensaladas y semillas, a fin de evitar nuevas afecciones estomacales.

Indefinidamente se seguirá mi Régimen de Salud del Capítulo XXII, sin abandonar el barro sobre todo el vientre durante la noche.

La lechada de arcilla tomada al interior es purificadora, descongestionante y cicatrizante. Como se ha dicho, se prepara disolviendo una cucharada o dos cucharaditas colmadas de arcilla en una copa de agua natural; una vez bien revuelto se ingiere el contenido. Recomendable es la tisana de hojas de toronjil cuyano, Dondiego de la noche y matico. También cola de caballo, alternando con esta otra: Matico, salvia y Dondiego de la noche.

* * *

Caso: Don Ramón Losano Luna, Santiago, Manzano 350 B., con fecha 10 de diciembre de 1940, me ha escrito: "Cinco años sufrí del estómago hasta llegar a la úlcera del píloro, según diagnóstico médico. En el transcurso de mi enfermedad intervinieron médicos de la Facultad de París, Londres, Madrid y Santiago de Chile, en número de más de quince facultativos. Esta intervención de la "ciencia" me ha costado más de $ 40.000 chilenos.

Hace dos meses, en la Clínica Santa María, se me hicieron análisis de sangre, jugo gástrico, radiografías y radioscopias, llegando a la conclu-

sión, los señores médicos, de la necesidad inmediata de intervención quirúrgica.

Cuando ya no podía ingerir alimento, porque los devolvía con atroces dolores, me decidí, aunque un tanto incrédulo, a visitarlo a Ud. Practicando sus consejos de salud, a los seis días dejé de sentir dolores. A los nueve días podía comer haciendo perfecta digestión; y, a los veinte, comía jamón, porotos, embutidos y todo lo comestible. Respecto a bebidas, no las probaba desde hacía cinco años y, hoy con gran satisfacción por parte mía, bebo cognac, whisky, champagne y vinos de todas clases sin sentir la menor molestia.

Excuso decirle, querido Maestro, que me he convertido en el paladín más ardiente defensor de sus consejos y Doctrina de Salud, ya que a los 29 años, siguiendo las prescripciones facultativas, me había convertido en un cadáver insepulto.

Con respeto, admiración y cariño, queda a sus órdenes, eternamente agradecido su afmo. y S. S.

(Fdo.) — *Ramón Losano Luna.*"

* * *

Otro: Don Andrés Zuloaga, Bandera Nº 140, Santiago. En un año sufrió tres hemorragias del estómago. Iba a ser operado en julio de 1934 de úlcera duodenal y adherencias al hígado. En esta situación se sometió a mi Régimen de Salud con diario Lavado de la Sangre, tres baños genitales diarios de 20 a 30 minutos cada vez, cataplasma de barro sobre todo el vientre durante la noche y régimen crudo de frutas y, más adelante ensaladas. Con este sistema, en seis semanas restableció totalmente su salud. desapareciendo la flacura que le era característica. Ahora, diez años después, vende salud y es activo propagandista del sistema que lo salvó.

CANCER

"El cáncer es la vergüenza de la Medicina y, cuando el médico pronuncia esta palabra debe ruborizarse".

Dr. Blanchard.

"El diagnóstico del cáncer como causa de muerte es generalmente falso".

Dr. William W. Sanford.

Esta fatídica palabra está en labios de la medicina cuando ha llegado al fracaso de sus recursos con drogas, inyecciones, cirugía y radium.

Al tratar de "cáncer" debiera más propiamente hablarse de "cancerosis" porque aquí no se trata de una afección local sino de un estado general de descomposición y degeneración orgánica por sangre gravemente

maleada debido a crónicos desarreglos digestivos y deficiente actividad eliminadora de la piel del enfermo. Se explica así que sea hereditaria la predisposición al cáncer ya que los hijos heredan la calidad de la sangre de sus padres. También así se explica que los hijos de cancerosos puedan librarse de su maligna herencia regenerando su propia sangre, mediante buenas digestiones y permanente actividad eliminadora de su piel.

Como afirma el Dr. William W. Sanford, el diagnóstico de cáncer, como causa de muerte, es generalmente falso. Por mi parte puedo asegurar que todo enfermo muere de malas digestiones debido a fiebre destructiva de sus entrañas. Esto se revela en el iris de los ojos del sujeto.

El canceroso muere de malas digestiones y deficiente eliminación de su piel, riñones e intestinos. Todo esto como resultado de crónico desequilibrio térmico de su cuerpo.

La muerte del canceroso no es producida por el tumor sino cuando éste impide las funciones de nutrición o eliminación de su organismo.

El tumor no es la "enfermedad", o sea el enemigo de la salud que debemos extirpar con la cirugía o destruir con el radium. En todo caso él constituye defensa orgánica, revelando que la naturaleza deposita localmente materias extrañas a su economía, siempre derivadas de herencia, de graves y crónicos desarreglos digestivos y deficiente eliminación de la piel del enfermo. Con esta defensa el organismo evita que materias mortíferas circulen libremente en el cuerpo, destruyendo su vitalidad debido a su acción corrosiva en órganos nobles como el sistema nervioso, corazón, pulmones, hígado, riñones y cerebro.

Los tumores son benignos o malignos según sea el estado de defensa orgánica del sujeto. Cuando funcionan bien aparato digestivo y piel del enfermo, no puede presentarse la forma maligna de sus tumores o abscesos, porque su fuerza vital mantenida por la normalidad funcional de su organismo, producirá la supuración con abundante expulsión de pus o lo reabsorberá para eliminar por la piel, riñones e intestinos la materia corrompida que contienen. Por falta de esta actividad defensiva del cuerpo afectado es como se presentan y mantienen tumores malignos, duros y que no reaccionan naturalmente. Su extirpación es éxito pasajero porque no va a la causa, que está en la sangre maleada del enfermo.

Todo tumor, denuncia estado de desarreglo funcional crónico, muy antiguo, recargo de substancias extrañas acumuladas por vida innatural y, especialmente, por régimen alimenticio inadecuado.

El tumor maligno siempre tiende a crecer porque en esa forma el organismo procura su defensa del proceso morboso.

El tumor se inicia con la acumulación de materias mórbidas entre los tejidos. La naturaleza procura aislar estas materias extrañas que está incapacitada para eliminar. Los tejidos nuevos que se forman para enquistar dichas materias son también víctimas de la acción irritante de una sangre gravemente maleada. De aquí la inflamación creciente de los tejidos y su muerte por intoxicación.

La medicina facultativa no consigue evitar el mentado cáncer por cuanto se desentiende de cuidar la normalidad funcional del cuerpo huma-

no y sólo se dirige a combatir el efecto del desarreglo funcional. Esta medicina tampoco puede curar esta dolencia, porque ignora los recursos naturales y su aplicación para purificar la sangre mediante buenas digestiones y activas eliminaciones, único medio de auxiliar al organismo enfermo y permitirle reaccionar contra este gravísimo mal.

Sir W. Arbuthnot Lane, autoridad mundial en medicina, en un estudio sobre el cáncer ha escrito: "*En lugar de estudiar alimentación y desintoxicación del cuerpo humano, hemos estado estudiando gérmenes*... El mundo está en un camino errado. Libremos al cuerpo de sus toxinas y alimentémonos correctamente y estará hecho el milagro de la salud".

En un estudio, fruto de largos años de experiencia en Berlín y París, el médico germano Von Brahmer, a la Academia de Medicina señala que la sangre impura produce el cáncer.

Siendo, pues, la medicina facultativa impotente para curar el cáncer, por su incapacidad para purificar la sangre, practica la cirugía extirpando el tumor canceroso, con lo que generalmente sólo se consigue martirizar al enfermo y esparcir más la materia corrompida por todo su cuerpo.

A propósito de esto el Padre Tadeo afirma: "Puedo decir que toda " operación de cáncer, si no es nociva, es por lo menos inútil y superflua. " La razón está en que el cáncer es enfermedad general de la sangre y, " por tanto, debe también ser combatida por tratamiento general de todo " el cuerpo, siendo secundario el tratamiento local".

¿Y qué diremos de los rayos X y del radium?

El Dr. Ekuard, técnico sueco que aquí en Chile aplicaba los rayos X para "curar" tumores cancerosos, murió por degeneración orgánica después de haber soportado la amputación de dedos, manos y brazos gangrenados por dichos rayos.

Más peligroso aún y destructivo de la vida orgánica es el radium. Sus víctimas son cada día más numerosas, no sólo entre los pacientes sino también entre los médicos que lo usan como agente curativo.

El prominente radiólogo francés y Director del Hospital Lariboisière, Dr. Félix Dobligeois, en quince años fué sometido a cinco amputaciones, perdiendo ambos brazos.

El horroroso proceso de muerte lenta y progresiva causada por el radium ha sido demostrado por el fallecimiento del famoso radiólogo parisiense Dr. Charles Vaillant, uno de los primeros técnicos en radium. Después de haber sido sometido a 14 operaciones en 20 años de trabajo, perdiendo en las sucesivas intervenciones quirúrgicas, falange tras falange, dedo tras dedo, miembro tras miembro, sus dos brazos y parte de una pierna, debido al cáncer producido por el radium, lo que quedó de él sucumbió a principios de diciembre de 1939 (1).

---

(1) Los esposos Curie, descubridores del radium, fueron sus primeras víctimas. Mucho antes de su muerte causada por accidente, Paul Curie sufría de una enfermedad a los huesos que se desarrolló en el curso de sus investigaciones sobre esta substancia. María Curie murió de una dolencia que el doctor Tobé diagnos-

Por fin, otro de los "remedios" hoy de moda para hacer desaparecer el cáncer es la inyección de ponzoña de Serpiente Cobra. ¿Habrá forma de probar con lógica, vale decir científicamente, la posibilidad de purificar la sangre de un enfermo intoxicándosela con mortífero veneno?... Con razón el cáncer es incurable para la medicina que usa tales recursos...

Tratamiento. — Podemos distinguir dos clases de cáncer: el exterior, visible, y el de los órganos internos. El primero es curable con tratamiento general que normalice la digestión para mejorar la composición de la sangre, mediante régimen alimenticio purificador de frutas o ensaladas crudas. Además es preciso activar la eliminación cutánea con mi Lavado de la sangre cada día al vapor o al sol. El tratamiento local es útil solamente para que el mal no carcoma los tejidos vecinos, empleándose con este fin vapores y lavados de limpiaplata y fenogreco hervidos juntos, aplicándose también sobre la parte enferma, en forma de cataplasma, las plantas que han servido para el cocimiento. También la cataplasma de arcilla o simple barro se recomienda por su poder purificador y desinflamante, siendo irremplazable para combatir dolores y quemaduras o lesiones producidas por el radium.

Antes de aplicar el vapor en estas curaciones locales, es conveniente un riego de agua fría a la parte afectada, desde un poco más arriba de la lesión. Para cauterizar las úlceras exteriores del cáncer, se puede usar el jugo de cebolla o de limón.

Mucho más difícil es la curación del cáncer del interior del cuerpo, cuyo foco no está a la vista, pudiendo sin embargo obtenerse éxito cuando el mal está en comienzo y el enfermo no ha sido intoxicado con botica, mutilado por la cirugía o quemado por el radium.

En los pueblos que no comen carne y mantienen activa su piel, como en algunas tribus y lugares de la India, el cáncer es completamente desconocido. En el Japón, donde se come poca carne, el cáncer es raro; pero en Europa, donde la alimentación es más innatural, y en Inglaterra, donde más se consume, el porcentaje de los casos de cáncer es de los más elevados.

Además de lo dicho recomiendo mi Régimen de Salud del Capítulo XXII, seguido con constancia.

ticó como "anemia perniciosa aplástica". debido a que la médula de los huesos estaba lesionada por irradiaciones de radium.

I

Sir Leonard Hill, fisiólogo de gran fama y distinción, ha dicho: "Si el radium que Inglaterra tiene sepultado en hoyos profundos por temor a bombardeos, se quedara ahí, el mundo estaría en mejores condiciones".

II

Los diarios de Santiago, con fecha 9 de febrero de 1944, publicaron la siguiente noticia: "Londres, 8 (U.P.)—Scotland Yard busca actualmente una cantidad de radium avaluada en 2.000 dólares, perdida a una firma comercial londinense.

"Los expertos en las propiedades de este mineral, señalan que toda la superficie de la ciudad sería inhabitable en caso que el estallido de una bomba causase el lanzamiento al espacio de una sola partícula de radium, cuyo efectos como productor de cáncer durarían generaciones".

Para terminar no olvidemos que el canceroso muere de malas digestiones y no de tumores.

* * *

Caso: El 4 de enero del 49, se me presentó un señor que en alarmadísimo tono me impuso que su hijo de 18 años, Juan P., debía morir antes de dos meses, de cáncer constatado en un tumor recién extraído del cuello. Traía radiografías y análisis de laboratorio que comprobaban el pronóstico médico. Solicitada mi opinión, aconsejé al atribulado padre que desestimara el veredicto médico y los exámenes radiológicos y microscópicos. Que volviera con su enfermo, lo que hizo ese mismo día. Observado éste por el iris de sus ojos, mi opinión fué opuesta a la de los facultativos y aseguré que no había peligro de muerte próxima, siguiendo el enfermo con constancia mis instrucciones. En efecto, a los quince días de tratamiento, el joven P. había reaccionado normalizando su digestión y activando sus eliminaciones con mi Lavado de la Sangre cada día.

En el transcurso de tres años, no han aparecido nuevos tumores y el canceroso desahuciado goza de completa salud, practicando siempre mi Régimen. El 12 de enero de 1952 contrajo matrimonio el condenado a muerte por la ciencia, tres años antes.

Cáncer del estómago

Para que exista esta anormalidad es menester que en forma muy crónica se hayan mantenido malas digestiones y deficientes eliminaciones de la piel por grave y permanente desequilibrio térmico del cuerpo.

Esta afección las más de las veces se desarrolla en personas de 40 a 60 años y, ocupando el tumor la región del estómago próxima a su salida, produce estrechez en esta parte y, en consecuencia, dilatación de este órgano.

Esta dolencia es generalmente resultado de una úlcera anterior descuidada o tratada infructuosamente por drogas; y, en definitiva, consecuencia de mal régimen alimenticio con carnes, aliños, dulces, helados, bebidas alcohólicas, café, etc.

También la mala costumbre de ingerir comidas o bebidas muy calientes es causa de afección estomacal. Los helados congestionan la mucosa del estómago por reacción de calor y favorecen la fiebre interna que caracteriza toda dolencia.

El que diariamente activa su piel con agua fría, practica mi Lavado de la Sangre y, además sigue alimentación natural, no tiene que tener miedo a esta enfermedad hoy de moda, como temen hoy muchas de las personas de las cuales uno de los padres o abuelos han muerto de esta afección. La predisposición a esta dolencia se transmite por herencia, siempre que no se modifique la sangre y humores recibidos de los padres, lo que se consigue practicando con constancia mi Régimen de Salud, tantas veces referido.

Los síntomas cancerosos del estómago son análogos a los descritos al hablar de la úlcera estomacal, pero más acentuados, presentándose por lo común estreñimiento y lengua cargada de sarro amarillento, más o menos obscuro.

Tratamiento. — El tratamiento de esta dolencia hace indispensable dieta purificadora y refrescante de frutas y ensaladas crudas bien masticadas. Como en todo enfermo crónico, en este caso es preciso colocar al cuerpo en equilibrio térmico para normalizar sus funciones digestiva y eliminadora de la piel. Se afiebrará ésta y se refrescarán las entrañas del canceroso siguiéndose con constancia mi Régimen de Salud del Capítulo XXII, completado con las indicaciones que van más adelante.

El Padre Tadeo, dice sobre este asunto: "El único remedio verdadera-
" mente eficaz para estos enfermos, según muy probada experiencia, es la
" *cataplasma de tierra,* acompañada, naturalmente, de otros remedios in-
" ternos y aplicaciones externas de agua fría".

Por mi parte, puedo confirmar este juicio del sabio sacerdote, habiendo experimentado en enfermos del estómago de toda clase los benéficos efectos de la cataplasma de tierra y, mejor de barro. El barro descongestiona los tejidos enfermos, purifica el aparato digestivo absorbiendo su calor malsano y favorece la cicatrización de las úlceras más inveteradas. El modo de aplicar el barro ya lo hemos indicado en la primera parte de esta obra.

En los ataques fuertes del estómago, la simple cataplasma de barro es suficiente para calmar completamente el dolor antes de una hora. Día y noche puede el enfermo mantener el barro sobre todo el vientre, cambiándolo cada 5 ó 6 horas. Con esta cataplasma he visto llenarse de forúnculos la piel de enfermos que así han eliminado la materia corrompida de sus entrañas.

Si el sujeto guarda cama, se aplicará de 3 a 6 frotaciones de agua fría cada día, ortigando previamente toda la piel. En todo caso se mantendrá barro sobre todo el vientre durante la noche, cuidando no se enfríe.

Al interior se podrá tomar cada hora una cucharada de un té de limpiaplata, flores de árnica y salvia. Al despertar conviene beber el jugo de un limón estrujado en media copa de agua, no ocupando el estómago hasta después de media hora, a lo menos. También es beneficiosa el agua de arcilla.

En lo demás, sígase con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Don A. C. F., acaudalado agricultor, de 56 años, lo observé en agosto de 1932. Estaba diagnosticado de tumor canceroso al estómago. Para aliviarlo, la junta de médicos presidida por el Dr. J. R., de Santiago, aseguró que el enfermo debía operarse antes de cuatro días porque después nada habría que hacer.

Cuando llegó a mi consulta el señor C. F. apenas podía tenerse en pie. No podía nutrirse porque hasta el agua que ingería la vomitaba. El insomnio lo deprimía cada día más y estaba dominado por gran nerviosidad y melancolía. Había dictado ya su testamento y preparado el viaje.

Por mi parte, aseguré que en este caso sólo había gran inflamación del aparato digestivo y anemia de la piel del enfermo. Había, pues, que afiebrar la piel y descongestionar las entrañas de su cuerpo.

Para lograr lo primero se practicaron, mañana y noche, ortigaduras a todo el cuerpo, seguidas de frotación de agua fría. Diariamente mi Lavado de la Sangre también realizaba el objetivo propuesto.

Para descongestionar las entrañas afiebradas del enfermo, prescribí dos o tres baños genitales en el día y barro sobre todo el vientre durante la noche.

Como alimentación, solamente fruta cruda de la época, en pequeñas cantidades hasta que desapareciese todo malestar.

A los cuatro días de seguir este régimen, el enfermo vió desaparecer sus fuertes dolores al estómago, cesaron los vómitos y consiguió dormir plácidamente.

A fines de diciembre de 1937 lo encontré en Santiago, en calle Ahumada esquina de Agustinas e interrogado sobre su salud, me contestó: estoy mejor que Ud.

Nuevamente lo vi en los Baños Santiago, el día 8 de julio de 1952 y me manifestó que, siguiendo mis enseñanzas, disfrutaba de buena salud. Me agregó que el recién pasado día de su santo había comido y bebido sin control. Como se sintiese mal al acostarse se aplicó cataplasma de barro sobre todo su vientre, con tan buen resultado, que vió desaparecer todo malestar a los diez minutos y durmió profundamente, amaneciendo con el cuerpo liviano y ánimo entusiasta.

Aquí vemos una vez más que la salud precisa Equilibrio Térmico del cuerpo.

Cáncer de los riñones

Aun cuando la medicina facultativa declare incurable esta dolencia, sin desconocer su gravedad, mi sistema puede prometer no sólo alivio, sino también curación completa del mal, siempre que éste no esté muy avanzado y el enfermo conserve fuerzas suficientes para reaccionar. Se procurará normalizar la digestión del enfermo refrescando sus entrañas y activar la eliminación cutánea, afiebrando la piel.

Tratamiento. — Al tratamiento general del canceroso en este caso se agregará al exterior saquitos calientes de semillas de pasto miel, sobre riñones, por la mañana, de una a tres horas, cambiándolos previa frotación fría local, cada hora; y, durante la noche, cataplasma de barro sobre vientre y riñones.

Como medicamento interno estos enfermos tomarán un té de limpiaplata, sanguinaria, escaramujo (semillas de rosas silvestres) y una pequeña cantidad de fenogreco.

Cáncer del hígado

El tratamiento es análogo al anterior, insistiendo en observar estricta dieta cruda de frutas o ensaladas. Los saquitos calientes de semillas de pasto miel se aplicarán únicamente para mitigar los dolores vehementes; y fuera de eso, se aplicarán cataplasmas de barro sobre todo el vientre. Las aplicaciones se prolongarán y repetirán todo lo necesario para aliviar al enfermo.

Cáncer del pecho

La dolencia así designada se tratará procurando normalizar la digestión y activar la eliminación por la piel de la enferma, refrescando sus entrañas y afiebrando la superficie de su cuerpo. Localmente fenogreco mezclado con limpiaplata, tanto en los vapores como en las cataplasmas. Es muy conveniente también poner sobre la postema emplastos de fenogreco y alrededor la limpiaplata y, cubrirlo todo con barro, a lo menos durante la noche.

* * *

Caso: La Sra. Amelia de Fernández, 48 años, Santiago, Echeverría Nº 1068, la visité a principios de 1939, cuando había sido desahuciada de cáncer al seno izquierdo, órgano que se presentaba endurecido y quemado por el radium.

El estado general de la enferma era calamitoso. Estaba casi inconsciente, su piel cadavérica y pulso acelerado que denunciaba gran fiebre gastrointestinal. Por supuesto, la digestión estaba arruinada, existiendo estreñimiento crónico.

Ante todo ordené suprimir toda clase de drogas e inyecciones, como también prohibí la dieta de caldos, jugos de carne, leche y huevos. Como únicos alimentos la enferma podía ingerir frutas crudas o ensaladas surtidas: nada cocido.

Había que producir fiebre curativa en la piel y combatir la fiebre destructiva del interior del vientre, a fin de conseguir por este medio normalizar los procesos de nutrición y eliminación tanto tiempo alterados en la paciente.

Con este objeto, en cama, cada hora se ortigaba todo su cuerpo desde el cuello a la planta de los pies, seis u ocho veces al día, haciendo a continuación frotación general de agua fría y abrigando sin secar. Cuando la enferma pudo bajarse del lecho, las ortigaduras y frotaciones frías se dejaron para la hora de despertar y antes de dormir, en el resto del día tomaba baños genitales de 30 minutos, cada dos o tres horas, con los que, junto con derivar la gran fiebre de las entrañas se activaba la reacción nerviosa de todo el organismo.

Sobre el pecho enfermo a toda hora se mantenía cataplasma de barro que se renovaba si se calentaba demasiado.

Durante la noche dormía con fajado de barro alrededor de todo el tronco, cubriendo también de preferencia el pecho enfermo.

A los pocos días ya pudo la señora aplicarse mi Lavado de la Sangre en silla, de media hora los primeros días hasta llegar a una hora.

A las cuatro semanas de seguir este régimen el pecho enfermo volvió a su estado normal, la digestión se normalizó con evacuaciones abundantes cada ocho horas y exentas de olor pútrido. También la orina aumentó y revelaba gran actividad eliminadora de los riñones por lo espesa y sedimentosa. Los baños genitales provocaron abundante catarro vaginal que permitió purificar al organismo entero. Por fin, la piel antes seca y cadavérica, recobró calor y color normal con la acción del vapor combinado con el agua fría en el Lavado de la Sangre.

Así, pues, la enferma desahuciada, al mes del tratamiento referido, llegó a mi casa a darme las gracias, pudiendo sólo pronunciar estas palabras: ¡Mi salvador!

* * *

Otro: Don Juan de Monje, ingeniero, edad 72 años, me escribe: "A fines de mayo de 1940 sufría dolores permanentes en el cerebro, oreja derecha y en el cuello, que aparecía hinchado a ese mismo lado, doliéndome la garganta al ingerir alimento.

"Consulté a un especialista de mucha fama quien me hizo saber que yo tenía un tumor en el nacimiento de la lengua, posiblemente canceroso, aconsejándome consultar un especialista en cáncer. Consultado un famoso especialista de este mal, me dijo que el tumor de mi garganta tenía toda la apariencia de canceroso y que debía someterme inmediatamente a una operación quirúrgica.

"En estas circunstancias consulté a don Manuel Lezaeta Acharan y, desde hace siete meses estoy siguiendo un sistema sin drogas y con tan buen resultado que ya no tengo dolor de cabeza, desapareciendo también casi por completo el dolor de oreja. Como muy bien, sin dolor alguno a la garganta; duermo perfectamente; tengo mucho más ánimo y han desaparecido vértigos y cansancio al subir escaleras. Sólo me queda aún, hinchazón en la parte derecha del cuello, pero sin molestias.

"Ayer, después de siete meses, volví a ver a mi médico habitual, quien constató mi mejoría, aconsejándome siguiera con toda exactitud el sistema del señor Lezaeta Acharan."

* * *

Otro: Carlos Bubert, 13 años, Av. Centenario 1038, Santiago, enfermó en marzo de 1940. Veinte facultativos diagnosticaron sarcoma al vientre. Su cuerpo estaba hinchado y un malestar general lo incapacitaba para hacer algo.

Ya desahuciado, su padre lo trajo a consultarme, manifestándole por mi parte que el niño recobraría su salud siguiendo mi sistema dirigido a normalizar su digestión y activar su piel. A este fin se sometió el enfer-

mo a dieta exclusiva de frutas crudas y ensaladas con nueces; día por medio mi Lavado de la Sangre de media hora; cada día dos baños de asiento y durante la noche barro alrededor de todo el tronco. Un año después fuí invitado a una fiesta que daban sus padres para celebrar la curación del hijo único.

* * *

Otro: La señora C. de M., 42 años, Santiago, fué tratada de cáncer a la matriz. Después de varios meses de aplicaciones de rayos X, radium y, por último, seis inyecciones de ponzoña de Serpiente Cobra, fué desahuciada. Cuando la vi, su marido había gastado más de $ 60.000 en la enfermedad de su esposa y los facultativos le daban tres días de vida, a lo más. El 3 de febrero de 1942 visité en su casa a esta señora, comprobando su triste estado: había perdido el conocimiento, tullidas sus piernas, paralizado su intestino y también sus riñones; los dolores más desesperantes no la dejaban descansar ni de día ni de noche, a pesar de la dosis de morfina que le inyectaban cada media hora.

Mi opinión fué que la enferma se aliviaría siguiendo mis instrucciones y que aún había probabilidad de salvación debido a su buena contextura orgánica, revelada por el iris de sus ojos.

Ante todo era preciso mejorar la digestión y activar los riñones, para lo cual era necesario combatir la gran fiebre interna que se comprobaba con las 120 pulsaciones por minuto que existían. A este fin, prescribí seis u ocho ortigaduras de todo el cuerpo cada día, haciendo inmediatamente frotación de agua fría y abrigando en la cama. Durante la noche, la enferma dormía con cataplasmas de barro sobre todo el vientre. Desde el primer momento se aplicó lavado intestinal con agua natural, repitiéndolo cada día mientras se regularizaba la digestión. Se prohibió la morfina y toda clase de drogas o inyecciones; en su lugar se aplicaron cojinetes calientes y estrujados de semillas de pasto miel y después emplastos de barro sobre las partes doloridas. La alimentación fué estrictamente cruda, de frutas o ensaladas, poca cada vez y seguido.

A los ocho días de seguir este tratamiento, la enferma se levantaba del lecho y bajaba la escalera para tomar mi Lavado de la Sangre al sol, en el patio; se redujo entonces el tratamiento a esta diaria aplicación, tres baños genitales cada día, de 20 a 30 minutos y barro sobre todo el vientre durante la noche. Siempre dieta cruda de frutas. De este modo, a los quince días se normalizó la cabeza que estuvo extraviada ese tiempo. La digestión se hizo tan activa que era de extrañarse cómo podía expulsar tanto excremento corrompido comiendo tan poco. Igual cosa ocurrió con la orina, que se hizo abundante y cargada de materias extrañas. La transpiración salía olor acre y recordaba los medicamentos e inyecciones introducidos en el cuerpo. Por fin, por la vía vaginal se presentó una eliminación abundantísima de materias terriblemente extrañas, de olor nauseabundo. Parecía increíble que el cuerpo pudiera almacenar tanta cantidad de inmundicias en su interior; esta impurificación era la verdadera enfer-

medad de la matriz, cuyos tejidos se mantenían hinchados por la acción irritante de estas materias corrompidas.

Normalizada la digestión, mediante el restablecimiento de la normalidad térmica en el cuerpo —el pulso bajó a 80 después de haber estado en 120— y activadas las eliminaciones por la piel, riñones y vía genital, la enferma desahuciada que nos ocupa, a los dos meses, en auto paseaba alegremente.

Una vez más se comprueba que toda enfermedad es de naturaleza funcional y no microbiana.

Fiebre o Calentura

Hemos dicho que *fiebre* es fenómeno de naturaleza inflamatoria y congestiva. Se origina por reacción nerviosa y circulatoria cuando los nervios son irritados o sometidos a trabajo mayor que el normal.

Fiebre gastrointestinal es la única y verdadera dolencia que altera la salud y extermina la vida del hombre, como ya se ha explicado repetidas veces.

¡No hay enfermo sin fiebre! Esto significa que la única entidad que amaga nuestra salud y nuestra vida es la *fiebre.* Nunca el microbio, aun cuando nos puedan matar los parásitos.

En el tubo digestivo del hombre se inicia y mantiene la fiebre que caracteriza el estado de enfermo, cualquiera que sea el nombre o manifestación de su dolencia. Alimentos indigestos, irritando la mucosa estomacal o imponiéndole un trabajo forzado y prolongado, despiertan reacción nerviosa y circulatoria que alza la temperatura en el estómago e intestinos del hombre, proceso inflamatorio y congestión que se denomina Fiebre o Calentura.

Con razón, pues, mi Doctrina Térmica clasifica los alimentos en dos categorías: los que refrescan y los que afiebran el aparato digestivo. Frutas, vegetales y semillas de árboles que se comen crudos, en su estado natural, refrescan el tubo digestivo. Alimentos cocinados, exigiendo un esfuerzo digestivo más laborioso y prolongado, alzan la temperatura en el estómago e intestino del ser humano, especialmente los de origen animal, de fábrica, conservados o aliñados, y en mayor grado, la carne de cerdo y los mariscos.

A lo dicho agreguemos que ropas y abrigos inadecuados debilitan el calor natural de la piel porque la sustraen al conflicto que la atmósfera le ofrece con sus variaciones térmicas. Así se explica que la vida civilizada del hombre desequilibra las temperaturas de su cuerpo, alterando su normalidad funcional, como lo revela el iris de sus ojos.

He visto más de cincuenta mil enfermos y, como lo ha revelado en cada caso el iris de sus ojos y también generalmente su pulso. la fiebre o calentura ha sido el enemigo que ha mantenido siempre el desarreglo funcional del organismo, característico de toda dolencia. en grado variable.

Salvo vejez o accidente, sólo se muere de fiebre. Nadie muere de cáncer, pulmonía, diabetes, sífilis, tuberculosis: solamente se muere de *fiebre gastrointestinal.* Este calor malsano del aparato digestivo impide

la normal nutrición estomacal, pulmonar y cutánea y, además, es fuente de autointoxicación.

El que no muere de accidente o de vejez sólo deja de existir por desnutrición e intoxicación originada y mantenida por putrefacciones intestinales, a su vez derivadas de desequilibrio térmico del cuerpo.

La fiebre mata porque altera e imposibilita la función digestiva que sólo puede ser fuente de sangre pura con fermentación de los alimentos a 37 grados. También la fiebre hace imposible el normal funcionamiento de los pulmones, porque ella acelera el ritmo del corazón, haciendo que éste lance la ola sanguínea con demasiada frecuencia a aquellos órganos que se repletan de sangre y así se estrecha el espacio del aire en ellos. Por fin, congestionadas las entrañas por la fiebre, la piel tampoco puede desempeñar sus funciones de segundo riñón y pulmón por escaso riego sanguíneo.

La temperatura normal del cuerpo, como sabemos, es de 37 grados centígrados, pero esta temperatura debe ser uniforme, tanto sobre la piel como en las mucosas del aparato digestivo. Cuando la temperatura se acerca a los 38 grados, hay fiebre moderada; con 39 ya se produce francamente, y con 40 la fiebre es alta; con 41 la fiebre es muy alta y con 42 el estado febril es gravísimo y muy peligroso. La temperatura se toma con un termómetro apropiado, que se coloca bajo el sobaco desnudo. Sin embargo, puede no existir fiebre en la superficie del cuerpo y ésta asilarse al interior del vientre. Esta fiebre interna se revela en el iris de los ojos y también es acusada por el pulso que acelera su actividad, como se ha visto al tratar de "Las temperaturas".

La fiebre cuando sale al exterior es una de las defensas naturales que posee el organismo y denuncia fuerza vital, siendo el medio de que se valen las naturalezas jóvenes y robustas para purificar sus humores y expulsar las substancias extrañas heredadas o acumuladas por vida innatural y alimentación inadecuada. Toda enfermedad con fiebre alta sobre la piel nos promete fácil curación porque demuestra actividad defensiva del organismo. En cambio pulso agitado y temperatura de 36 ó 37 grados en la piel es peligroso síntoma porque revela gran desequilibrio térmico del cuerpo.

Mi sistema mantiene a raya la fiebre para evitar su exageración que produciría desgaste perjudicial, acarreando también complicaciones, especialmente nerviosas y circulatorias.

Por medio del proceso febril de la piel, fiebre curativa, el organismo destruye y expulsa substancias extrañas que lo perjudican. Esta actividad defensiva es anonadada por la droga que. deprime la energía vital intoxicando la célula nerviosa, y disminuyendo así la potencia defensiva del organismo. En esta forma se convierte la enfermedad aguda siempre curable, en mal incurable. La droga no baja el calor, sino que deprime o paraliza la actividad nerviosa que se acelera con la intensidad de aquél, actuando así sobre el efecto y no sobre la causa.

La fiebre es proceso inflamatorio, general o local, que exige constante refrescamiento y, lógicamente sólo el agua fría, o combinada con la tie-

rra en el barro, puede combatir sus excesos, ayudando también al organismo a purificarse (1).

Tratamiento. — La fiebre se combate refrescando el interior del vientre y congestionando la piel con las reacciones del agua fría. Cataplasma de barro sobre el vientre y, mejor, envolviendo todo el tronco del sujeto, en combinación con aire puro, frotaciones de agua fría y dieta de fruta cruda bastarán para dar cuenta del demonio febril.

El aire de la habitación se renovará constantemente, sin perjuicio de entibiarlo con estufa, en tiempo frío.

Las seis frotaciones de agua fría, una cada hora, en la cama o desde la cama, es la aplicación más sencilla para combatir la fiebre. Para proceder, si no puede levantarse, después de cerrar la puerta o ventana de la pieza, desnudo el enfermo, se descubre su cuerpo, echándole a los pies la ropa de cama. En seguida se pasa suavemente una toalla mojada por toda la superficie de la piel, desde el cuello a la planta de los pies, teniendo cuidado de cambiar la cara del paño o mojarla nuevamente en cada pasada, para evitar que ésta se caliente. En seguida se abriga el cuerpo sin secarlo, dejándolo desnudo para facilitar las nuevas frotaciones.

Las compresas húmedas de dos a cuatro dobleces, y aplicadas sobre el vientre, inmediatamente de terminada la frotación, mantienen el refrescamiento interior. La compresa dorsal, cambiada cada 20 minutos, es excelente calmante de la excesiva actividad nerviosa de la fiebre.

La envoltura o paquete entero, y mejor el paquete medio, son también refrescantes y calmantes, bajando la temperatura y activando la eliminación por los poros. Estas aplicaciones están indicadas de 11 a 12 del día, dejando la tarde para las frotaciones.

Cuando la fiebre es muy rebelde, especialmente en los niños, se da a éstos la frotación al lado de la cama y en ésta al mismo tiempo se prepara un paquete en el cual inmediatamente se envuelve al enfermo una hora, con lo que se hace doblemente enérgica la aplicación. En la tarde se aplicarán las seis frotaciones, una cada hora o más seguidas si hay mucho calor, como se ha explicado.

Sin duda el baño de tronco, de 18 a 20 grados y, manteniendo esta temperatura con continuo cambio de agua, mientras dure el baño, que será de 20 a 40 minutos, es el medio más seguro de combatir la fiebre alta. Este baño de tronco con fricción del vientre se repetirá cada vez que el pulso suba de 100 por minuto. En los períodos intermedios bastarán frotaciones seguidas inmediatamente de compresa abdominal o dorsal, cada hora o antes si es necesario.

---

(1) Sobre esta materia de la Fiebre, la medicina facultativa nada sabe, como lo confiesa la importante obra *The Family Physician*, redactada por médicos y cirujanos de los hospitales de Londres, cuando dice: "Debe siempre tenerse presente que no tenemos remedio específico alguno para cualquiera de las fiebres corrientes".

Confirmando lo anterior, el profesor Dr. Charlín Correa, en un comentado reportaje que publicó "La Nación" de Santiago, con fecha 18 de octubre de 1942, bajo el título "La Medicina está enferma", dice: "...aún no tenemos una explicación aceptable de lo que es la Fiebre..."

Durante la noche se mantendrá fajado de barro alrededor de todo el tronco o a lo menos sobre todo el vientre. Con esta sencillísima aplicación se absorbe el calor de las entrañas, se paralizan las fermentaciones pútridas del intestino, se descongestionan los riñones, el hígado y el bazo y, también, se calma el corazón y sistema nervioso. Además, el barro absorbe las materias morbosas y purifica la sangre. El fajado de barro se cambiará cada cuatro horas en el día o al despertar del día siguiente.

Estando en pie el enfermo adulto aplicará baños genitales que quitan los dolores de cabeza.

En las fiebres la alimentación será exclusivamente de frutas crudas; también agua con jugo de limón, sin azúcar, jugos de uvas, naranjas, piña, frutillas, fresas, manzanas, ensaladas, horchatas de almendras o nueces peladas.

Si hay estreñimiento, se recurre a lavativas con un litro más o menos de agua natural en los adultos o con cocimiento de natri, pudiendo repetirse la aplicación hasta obtener efecto.

Epidemias del Trópico

El calor tropical obliga al organismo a permanente defensa mediante la transpiración. Como ésta enfría la superficie del cuerpo, el calor sube en las entrañas por congestión. De aquí el desequilibrio térmico que se manifiesta en tercianas y malas digestiones, características en el Trópico.

Se denomine *Malaria, Disentería, Paludismo, Tercianas, Fiebre Amarilla, Beri-Beri, Peste Bubónica,* todas estas crisis se tratarán con seguro éxito siguiendo las mismas instrucciones que acabamos de explicar sobre Fiebre o Calentura.

* * *

Caso: Fuí llamado a ver a don M. F. C., de 72 años, que hacía días se encontraba hospitalizado en la Clínica Santa María, de esta capital. Observando el iris de sus ojos constaté la buena contextura orgánica del enfermo y también gran impurificación de su sangre y tejidos de su cuerpo.

Su pulso acusaba 140 latidos por minuto, lo que demostraba fiebre interna de más de 41 grados centígrados. Con este dato opiné que todo el mal residía en esta gran fiebre que impedía las funciones normales de nutrición y eliminación que deben realizar aparato digestivo, pulmones y piel. A esto la enfermera ahí presente observó que no existía la fiebre de que yo hablaba, apoyando su afirmación en la escala de temperaturas anotada según el termómetro, la que nunca había subido de 37 grados. Por mi parte, insistí en mi punto de vista que confirmó el enfermo refiriéndose a su insaciable sed y repugnancia por todo alimento, aun las frutas.

Como yo insistiera que la absoluta inapetencia del afiebrado enfermo le impedía alimentarse, la enfermera manifestó que ese peligro no existía porque para eso se le aplicaban inyecciones de suero alimenticio mañana

y tarde. ¡Cómo si la función digestiva pudiera suplirse con inyecciones!...

Mi juicio definitivo fué que para salvar al enfermo era preciso normalizar sus funciones orgánicas, colocando su cuerpo en equilibrio térmico. Habría que producir "fiebre curativa" en su piel, ortigando ésta cada hora, haciendo en seguida frotación de agua fría y abrigando sin cesar. Además, era preciso combatir la "fiebre destructiva" de sus entrañas con aplicaciones de barro sobre todo el vientre durante la noche. Así se conseguiría bajar el pulso, vale decir, restablecer la temperatura normal del aparato digestivo y descongestionar los pulmones. La dieta sería de fruta cruda en pequeñas cantidades.

Se desestimaron mis consejos y el señor F. pasó al cementerio seis días después de mi visita.

¡El error de la medicina de buscar la fiebre en el sobaco del enfermo cuando está en sus entrañas!

* * *

Otro: De Arequipa me escribe la señora Irene P. de Pezoa: "Mi esposo estuvo largo tiempo enfermo con paludismo: hoy se encuentra sano gracias al tratamiento indicado en su magnífica obra *La Medicina Natural al alcance de todos.*"

FIEBRES ERUPTIVAS

(Sarampión o Alfombrilla, Escarlatina, Viruela, Varicela y Erisipela)

Con estos nombres se designan crisis purificadoras agudas, propias de organismos jóvenes que se defienden bien de impurezas heredadas o adquiridas. Ellas revelan actividad vital, de aquí que se presenten en organismos jóvenes y sean desconocidas de los viejos.

Esta dolencias febriles van acompañadas de erupciones de la piel y mucosas. Tanto la fiebre como las erupciones constituyen en estos casos importantes procesos de defensa orgánica, con destrucción y expulsión de substancias extrañas, esto último por medio de las erupciones, las que favorecerán la curación y, mientras más aparezcan al exterior menos afectarán los órganos y tejidos internos las materias morbosas.

Favorecidas en su tendencia eliminadora, estas crisis son verdaderos heraldos de salud. Sofocadas las erupciones dejan al enfermo en crónica anormalidad y, generalmente afectados sus riñones, hígado, corazón y aparato digestivo.

Tratamiento. — A estos enfermos les conviene transpirar, lo que se consigue con frotación de agua fría cada hora. con un poco de sal para activar la erupción, abrigándose en cama en seguida sin secar el cuerpo; a la segunda o tercera frotación seguramente se presenta el sudor. Los

paquetes promueven también enérgica eliminación sin necesidad de transpirar en ellos.

En general, el tratamiento está indicado al hablar de la fiebre.

El barro, envolviendo todo el tronco del enfermo atrae al exterior las materias tóxicas y absorbe el calor de sus entrañas, evitando así putrefacciones intestinales; se aplicará a lo menos durante la noche. Por fin, compresas de barro cicatrizan las lesiones y escoriaciones de la piel.

La dieta de estos enfermos será exclusivamente de frutas o ensaladas crudas.

En lo demás sígase instrucciones dadas en "Primeros Auxilios".

Escarlatina

Con este nombre se designa una dolencia que se presenta con fiebre alta, escalofríos, vómitos, dolor de cabeza o de garganta, la que al examinarla se muestra enrojecida. Pronto aparecen las erupciones formadas por placas o grandes manchas de un color rojo vivo, las que al secarse deshollejan la piel, especialmente en las manos. Tratada esta afección con drogas o inyecciones, trae funestas consecuencias, especialmente a los riñones y corazón.

Tratamiento. — Como en toda dolencia aguda, sígase indicaciones dadas en "Primeros Auxilios". Últimamente se ha puesto de moda un suero antiescarlatinoso con tan fatales resultados, que no se explica cómo se persevera en su uso.

Tratada la escarlatina en la forma aquí indicada, constituye descarga de impurezas y crisis purificadora. El régimen de sueros e inyecciones, si no mata, desde luego, deja el organismo doblemente arruinado y camino del cementerio a corto plazo.

* * *

Caso: El niño de 12 años E. L. H. fué víctima de Erisipela. El facultativo aplicó "prontosil", con lo que desapareció la erupción cutánea, pero se produjo parálisis general del cuerpo enfermo.

Naturalmente, la acción del veneno hizo desaparecer la erupción, actividad defensiva del organismo, pero también paralizó los nervios, de cuya actividad depende la salud.

Sarampión o Alfombrilla

Con estos nombres se designa una dolencia que suele empezar por lagrimeo, tos seca, romadizo y diarrea. Se diferencia de la escarlatina en que las manchas son pequeñas, redondeadas y separadas por piel sana, invadiendo rápidamente todo el cuerpo y desapareciendo paulatinamente en cuatro o cinco días.

Tratamiento. — La complicación más frecuente en el llamado sarampión o alfombrilla es la bronconeumonía, la que se evita con el tratamiento expuesto en "Primeros Auxilios". Se procurará siempre desarrollar fuerte

transpiración con las seis frotaciones en el día. Conviene que el enfermo haga gárgaras de agua de limón y adopte esta bebida para aplacar su sed. Como hay inflamación a los ojos, se mantendrá obscura la habitación y se aplicará sobre ellos cataplasma de barro, entre dos lienzos.

Las envolturas o paquetes mojados en agua salada promueven gran eliminación por la piel en todas las enfermedades eruptivas.

El fajado de barro alrededor del tronco, es indispensable durante la noche.

Fruta cruda y lechadas de almendras dulces será la dieta que se observará.

* * *

Caso: Señor John Mc Kendrick, Avda. Las Dalias Nº 2270, Los Leones, Santiago, tuvo la siguiente experiencia: Sus hijitos Jimmy y Gladys, de 7 y 5 años, respectivamente, cayeron a la cama con alfombrilla el año 1934. Atendidos por el especialista y profesor doctor S. y otros famosos facultativos de la capital, a los ocho días de tratamiento la chica murió intoxicada, quince minutos después de la aplicación de la cuarta dosis de suero.

Cuando el cortejo partía hacia el cementerio, el doctor S., golpeándole el hombro a la madre, le recomendó "resignación", porque el otro chico llevaba el mismo camino.

En tan desesperada situación se me llamó por consejo de un amigo de la familia. Prescribí seis frotaciones de agua fría en la tarde, una cada hora; de 10 a 11 cada día paquete, o sea, envoltura húmeda de sobacos a pies; durante la noche, fajado de barro alrededor de todo el tronco y alimentación de fruta cruda y lechadas de almendras dulces. A los quince días de seguir este régimen, el chico estaba en pie y en mejores condiciones que antes de caer a la cama.

En octubre de 1954 tomaba mi Lavado de la Sangre en los Baños Santiago un joven al lado de mi cajón y me recordó que hacía veinte años se había salvado con mi tratamiento: era este mismo enfermito de 1934.

Viruela

Se da este nombre a una crisis que se presenta con escalofríos, fiebre alta, dolor de cabeza y de cintura, náuseas y vómitos. A los dos o tres días aparece la erupción con unas manchas difusas, parecidas a las del sarampión o escarlatina, las que luego se transforman en vesículas llenas de líquido, con una depresión en el centro. Estas vesículas supuran y entonces se llaman pústulas. En la garganta, boca y paladar hay multitud de pequeñas prominencias duras y blanquecinas que producen tos, ronquera y dolor al tragar.

Esta afección supone enérgica defensa orgánica y, por tanto es propia de organismos jóvenes. De aquí que sea desconocida de los ancianos. Su naturaleza es eliminadora como la purgación y como en ella no debe sofocarse sino favorecerse la expulsión de materia malsana.

La *Vacuna* tiene por objeto impedir esta crisis eliminadora de impu-

rezas casi siempre heredadas. Generalmente lo consigue por su acción debilitante de las defensas orgánicas, con lo que se impide o imposibilita la sabia obra purificadora de la Naturaleza y se acorta la vida humana.

Es un hecho comprobado que multitud de dolencias como las llamadas sífilis y tuberculosis no reconocen otro origen que la vacuna.

El célebre doctor Cruwe, de Berlín, asegura que toda vacunación es un *envenenamiento sifilítico.*

El doctor Yung, de Basilea, dice lo siguiente: "Con gran pesar y sentimiento de mi alma, me he convencido en estos últimos años de que la vacunación no sólo carece de eficacia, sino que debemos considerarla como una maldición para la humanidad."

El doctor T. Rusell Wallace ha dicho: "La vacunación es un engaño; su imposición es un crimen."

El doctor Kranichfeld dice: "También yo hice vacunar a mis quince hijos, en una época en que ignoraba todavía los perniciosos efectos de la vacunación. Hoy no lo haría y me opondría a cualquiera autoridad o ley de policía que quisiera obligarme a ello."

Como el mejor preventivo de la viruela tenemos una buena nutrición, respirando aire puro día y noche, manteniendo expedita la acción de la piel y fortificada con diarias exposiciones al frío del aire o del agua; y, sobre todo, una buena digestión a base de frutas crudas y vegetales de la estación.

El Padre Tadeo decía: "Con toda seguridad puedo afirmar que una persona que todos los días hace la frotación de agua fría, jamás contraerá la viruela, aunque viva entre variolosos, porque las frotaciones pueden expulsar del cuerpo todos los gérmenes de la viruela."

Tratamiento. — El tratamiento general de la viruela es el indicado para la Fiebre. Lo más importante es procurar la rápida eliminación de las substancias extrañas, lo que se consigue con frotaciones de agua fría cada hora, ocho o diez cada día. Además, envoltura o paquete desde la cabeza hasta la planta de los pies, en la mañana, de 11 a 12 del día. Los lienzos que se usen en los paquetes pueden mojarse en cocimiento de fenogreco frío, con lo que será más eficaz la aplicación.

Durante la noche se mantendrán cataplasmas de barro alrededor de todo el tronco y también sobre las partes más inflamadas.

El varioloso beberá en abundancia, pero en pequeña cantidad cada vez, un té de *limpiaplata, corteza de encina y menta.* También es bueno el *crémor con miel de abeja,* en proporción de una cucharadita de crémor por dos de miel, para un vaso cervecero de agua; una cucharada cada hora, de día y de noche. Vigilar que el vientre esté corriente.

Una vez que las pústulas aparezcan al exterior, se prohibirá terminantemente al enfermo que descubra parte alguna de su cuerpo, porque con ello, al producirse un enfriamiento, las materias morbosas podrían volver al interior.

Si no hay evacuaciones, se administrarán lavativas. Para evitar que la luz irrite los ojos, es conveniente que el dormitorio esté medio obscuro, aunque suficientemente ventilado.

La inflamación de los ojos se trata con cataplasma de cuajada de leche, que se cambia cada ocho horas; en lugar de la cuajada, el barro puede usarse con ventaja por menor costo.

La alimentación será exclusivamente cruda, de frutas o ensaladas, alternando con almendras dulces si es posible.

Los lienzos de las envolturas o paquetes y las toallas de las frotaciones de uso del varioloso se harán hervir en cuanto se usen.

La viruela constituyendo una crisis curativa enérgica, cuando es favorecida en su desarrollo por tratamiento purificador como el indicado, permite limpiar el organismo de sus impurezas, restableciendo la salud verdadera y prolongando la vida del sujeto.

Cólera

Con este nombre se conoce una dolencia que se desarrolla en el aparato digestivo del hombre y se caracteriza por violenta fiebre gastrointestinal. Comienza con diarrea acompañada de sed y postración de las fuerzas del enfermo. Esta diarrea aumenta y las evacuaciones ofrecen aspecto bilioso, luego serosas y después parecidas a granos de arroz. Hay dolores al vientre y vómitos. Mucha sed como consecuencia de la gran fiebre, o sea inflamación del aparato digestivo. Se presentan calambres en las piernas con adormecimiento de ellas por mala circulación de la sangre.

Más adelante baja la temperatura exterior del cuerpo con enfriamiento de pies y manos del paciente; en cambio, al mismo tiempo aumenta la fiebre interna que se manifiesta con pulso débil y rápido, aproximándose así la muerte.

Como se ve, por los síntomas apuntados, se trata en el cólera de una afección febril contra la cual de nada sirven drogas, sueros e inyecciones.

Tratamiento. — Es preciso normalizar la temperatura del cuerpo enfermo, produciendo fiebre curativa en su piel y combatir la fiebre destructiva de sus entrañas. Para conseguir esto sígase las instrucciones dadas al hablar de Fiebre o Calentura.

Fiebre tifoidea (tifus abdominal)

Con estos nombres y también el de tifus se conoce una dolencia caracterizada por temperatura elevada con oscilaciones y acompañada de postración. A los ocho días de empezada la crisis suelen aparecer manchas rosadas en la piel del vientre; la lengua está seca y sucia; hay pérdida del apetito, dolor de cabeza y diarrea o estreñimiento. El rostro del enfermo tiene un aspecto abatido con la boca abierta y los ojos apagados.

El tifus sólo se presenta cuando hay en el cuerpo fuerte acumulación de substancias extrañas por régimen innatural de vida y, especialmente por alimentación inadecuada. Estas materias extrañas, por una causa ocasional cualquiera, entran en fermentación para disgregarse, obligando al organismo a un activo trabajo de defensa contra la intoxicación, exigiendo mayor actividad eliminadora. Estimulando, pues, por repetidas aplicacio-

nes de agua fría las defensas orgánicas y favoreciendo la expulsión de materias morbosas, el cuerpo saldrá victorioso de esta crisis y conseguirá una purificación tan completa que habrá eliminado aun taras hereditarias y otros males crónicos.

La duración del tifus depende del grado de recargo morboso del organismo y del tratamiento que se ponga en práctica, pudiendo asegurarse que en pocas dolencias como ésta es más pernicioso el uso de drogas, sueros y vacunas, con los cuales se agrava el mal que no tarda en presentar complicaciones como hemorragias intestinales, perforación del intestino, seguido de la mortal peritonitis, meningitis, pulmonía, albuminuria, miocarditis, etc.

Confirmando lo expuesto, el doctor Vander dice: "Por este motivo la fiebre tifoidea es considerada como una enfermedad mucho más grave de lo que es en realidad, pues, con el debido tratamiento natural su curso es mucho más benigno de lo que se puede imaginar. He tratado numerosos enfermos de tifus, y en muchos de ellos ya se habían presentado graves complicaciones cuando empecé el tratamiento, y he podido demostrar en estos casos la superioridad de la Medicina Natural con los brillantes resultados obtenidos."

El enfermo de tifus siente calor y sed, y el agua fría y abundante debilita cada vez más su estómago, motivo por lo cual se debe beber agua o cualquiera otra bebida refrescante en cantidades pequeñas cada vez.

Tratamiento. — Conviene mantener siempre calientes los pies del enfermo, haciendo paquete de rodillas o piernas todos los días en la mañana. En la tarde, frotaciones en número de cuatro o seis para los enfermos robustos y tres o cuatro para los débiles. Cuando en los adultos el pulso suba de 100 pulsaciones por minuto se aplicará baño de tronco, tal como se indica en el párrafo de la Fiebre.

Fajado de barro alrededor de la cintura y mejor de todo el tronco del enfermo, puede aplicarse en el día y siempre mantenerlo toda la noche.

Como alimento solamente frutas crudas, almendras o nueces y ensaladas. Prohibición de leche, caldo, jugo de carne o productos cocinados, que agravarán el mal. Poco cada vez y más seguido, según los deseos del enfermo.

Como bebida purificadora se recomienda el té de *limpiaplata, corteza de encina, anís y menta con miel.* Si hay repugnancia por los alimentos, se agregará ajenjo a este té.

Tratándose de niños menores de cuatro años, se les podrá dar como alimento quesillo fresco, miel de abeja, lechada de almendras o nueces peladas. Para preparar éstas bastará machacar las semillas, agregarles agua natural y pasar la mezcla por un cedazo fino, cuidando de no agregarles azúcar que se combina mal con las frutas oleaginosas.

Uno de los errores más corrientes puestos en práctica por la alopatía en los casos de complicaciones cerebrales o abdominales del tifus, son las famosas bolsas de hielo que, usadas para evitar congestiones, no hacen sino agravarlas, ya que el hielo paraliza la circulación de la sangre, reteniendo ésta en el punto donde obra. Para conseguir descongestionar la

cabeza u otra parte del cuerpo, no hay nada igual a la cataplasma de cuajada de leche, la que durando en su acción ocho horas más o menos, descongestiona profundamente los tejidos de la parte donde se aplique, normalizando la circulación de la sangre y absorbiendo los productos morbosos. Efecto análogo produce la cataplasma de barro.

Como calmante del sistema nervioso, recomiendo la compresa fría a la espina dorsal y nuca, cambiándola cada 20 minutos, por espacio de una hora u hora y media, y, mejor aún, la cataplasma de barro.

Paquetes, frotaciones, cataplasmas y fajados de barro, lo mismo que los baños de tronco, se repetirán diariamente hasta que el pulso se normalice en 70 para los adultos y 80 para los niños.

Tratado en la forma indicada el tifoso, quedará sano antes de veinte días y su organismo purificado.

Lo expuesto sin perjuicio de las indicaciones en "Primeros Auxilios".

Tifus exantemático

Se denomina así la dolencia, análoga a la anterior, que se manifiesta especialmente con manchas de la piel, siendo de fácil propagación por medio de los piojos. Sin embargo, la picada del parásito será sin efecto en un cuerpo que tenga sangre pura.

Tratamiento. — Es el mismo que para el tifus abdominal, completado con las indicaciones dadas en el párrafo "Primeros Auxilios".

Con frotaciones diarias y cada hora, alternando con baños de tronco, barro sobre el vientre durante la noche y dieta cruda de frutas o ensaladas, esta peste deja de ser peligrosa.

En cambio, con sueros y vacunas constituye flagelo exterminador. Esto se comprobó en Santiago, donde murieron varios centenares de infelices enfermos vacunados por orden de la Dirección de Sanidad y con auxilio de la fuerza pública.

* * *

Caso: El obrero Julio Zamorano, calle San José Nº 3120, barrio Antofagasta, Santiago, miembro del Sindicato Molinero San Cristóbal, lo visité en septiembre de 1935. Después de quince días de tratamiento médico fué desahuciado de tifus exantemático. Cuando llegué a su lecho, estaba cubierto con la sábana de los moribundos. Sin conocimiento y casi sin pulso, apenas respiraba y había sido dejado solo en su aposento mientras sus amigos y camaradas de trabajo comentaban tristemente el caso en el patio vecino.

Ordené se le aplicase inmediatamente una lavativa con agua fría. En seguida, cada hora, debía ortigarse todo el cuerpo del enfermo, haciendo a continuación frotación general de agua fría y abrigando sin secar. Durante la noche debía dormir con fajado de barro alrededor de todo el tronco. Como única alimentación fruta de a poco y seguido. Este enfermo agonizante cuando lo vi, estaba nuevamente en su trabajo a los quince días.

* * *

Otro: La señorita Bernarda Delgado, enfermera del Hospital Barros Luco, fué víctima de tifus exantemático en agosto de 1933. Con el mismo tratamiento del caso anterior, en ocho días estaba sana. Entusiasmada con mi sistema, en el hospital aplicó éste a los enfermos a su cargo, con tan buen resultado, que todos sanaban en el plazo de seis a ocho días.

Gangrena

Se llama así la muerte de los tejidos por falta de circulación de la sangre o a causa de intoxicación medicamentosa. También mala nutrición y deficientes eliminaciones muy crónicas, desvitalizan los tejidos y son causa de muerte.

La gangrena es proceso destructivo que generalmente hace sus víctimas en organismos degenerados por males crónicos como en casos de alcohólicos, y los llamados sifilíticos y diabéticos. También es resultado de intoxicación medicamentosa con inyecciones, especialmente a base de arsénico.

En los ancianos suele presentarse la gangrena senil debido a recargo de substancias extrañas y vida innatural, especialmente falta de ejercicio físico e inactividad de su piel.

La gangrena se presenta de preferencia en las extremidades, donde la circulación sanguínea se hace más dificultosa. Empieza con dolor y calor en la parte afectada; más tarde ésta se enfría y va perdiendo la sensibilidad. La coloración cambia desde el color de jamón al negro. Este proceso puede ser húmedo y blando o seco y apergaminado.

Esta dolencia, para la cual la alopatía no tiene otro "remedio" que la multilación, sin más resultado que cambiar de sitio el mal e inutilizar al enfermo, en su comienzo es curable por la medicina natural. Pero es necesario que la descomoposición o los remedios de botica no hayan agotado la vitalidad del organismo. He tenido oportunidad de tratar casos de gangrena que han reaccionado en pocos días, especialmente en heridas o llagas.

Tratamiento. — Se procurará normalizar las funciones del aparato digestivo y de la piel, para lo cual es preciso producir fiebre curativa en la superficie del cuerpo y combatir la fiebre destructiva de sus entrañas. A este fin se seguirá mi Régimen de Salud del Capítulo XXII, con Lavado de la Sangre cada día. Dieta exclusivamente cruda de frutas de la estación, alternando con ensaladas, es indispensable que observen estos enfermos. Como tratamiento local de la gangrena, diariamente y dos o tres veces en las veinticuatro horas, se aplicará en la parte enferma vapor de limpiaplata, con flores de árnica, durante 15 ó 20 minutos, lavando en seguida esa parte con agua del cocimiento bien caliente, la que se dejará caer en forma de chorro con una tetera, aplicando en seguida sobre el sitio afectado las hierbas del cocimiento y sobre todo esto cataplasma de fenogreco. Cada vez que se haga esta curación es conveniente introducir en el agua hirviente, por unos segundos, la extremidad enferma, pues así

se despierta la reacción de las células vivas, y los tejidos sanos se inflaman, separándose de los ya muertos.

El tratamiento general que recomendamos es indispensable seguirlo unas cuatro semanas antes de practicar la cirugía, para asegurar buen resultado de la operación, si ésta es inevitable.

* * *

Caso: Don Miguel López, español, 72 años, Santiago, con fecha 6 de marzo de 1942, declara: "Hace cuatro años fuí llorado por muerto. Sufría hielo invencible a los pies y dolores punzantes en sus dedos. Los facultativos diagnosticaron esclerosis de los vasos sanguíneos de las extremidades debido a presión anormal de los ganglios hinchados que se encuentran adheridos a la espina dorsal.

"Como recurso salvador se me sometió a terrible intervención quirúrgica que me abrió el vientre en tal extensión que permitió al operador introducir sus manos hasta la espina dorsal de mi cuerpo, de donde me arrancaron varios ganglios que se suponía eran los que dificultaban la circulación de la sangre en mis pies.

"Esta operación dió lugar a un enfriamiento que me acarreó fuerte bronquitis con tos incontenible y violenta. A consecuencia de esta crisis se me abrió la herida del vientre, saliéndose por ahí mis intestinos, con mortales fatigas. Fué preciso proceder a nueva intervención quirúrgica y, para poder resistir los dolores de la nueva costura de los tejidos, se me aplicaron repetidas inyecciones locales de cocaína. Como consecuencia de esta intoxicación, se paralizó mi intestino y también la orina; el corazón fallaba en forma alarmante y mi estómago arrojaba cuanto ingería. Entonces mis familiares fueron notificados por los facultativos de que el caso era desesperado y que la "ciencia" había agotado sus recursos para salvar mi vida. Debido a mi buena contextura orgánica y a que nunca había sufrido afecciones graves, me libré de la muerte, pero se presentó la gangrena en mis pies. Cuando los médicos habían acordado la amputación de mis extremidades como única salvación, me sometí al Régimen de Salud del señor Lezaeta Acharan y ahora puedo andar normalmente y disfrutar de bienestar general. Las ortigaciones de mis extremidades, diariamente, al levantarme y acostarme, los Lavados de la Sangre cada día y los baños genitales han conseguido la circulación de la sangre que se pretendió obtener con el bisturí y miles de inyecciones cuyo efecto perjudicial compruebo cada día."

* * *

Otro: El Pbro. Montero, cura párroco de Yungay, fué hospitalizado en la Clínica de la Universidad Católica, tratado de falta de circulación sanguínea en su pierna derecha. Después se le habló de que había necesidad de amputarle el pie que empezaba a gangrenarse. Entonces, por consejo de un colega, salió del hospital y llegó a mi consulta a principios de noviembre de 1948. La pierna estaba hinchada, helada, insensible y le daba

la impresión de pesada, plomo, como cuando se duerme una extremidad. Apenas podía dar pasos afirmado en bastones: Siguiendo mi Régimen de Salud, en veinte días había abandonado bastones. Un año después ha vuelto a Santiago sin rastros de su antigua dolencia.

Garganta, Inflamaciones y Ulceras de la misma

Toda afección de la garganta revela sangre maleada como efecto de crónicos desarreglos digestivos y deficiente eliminación de la piel.

Garganta irritada, inflamada, significa sangre mala en grado variable y, además de la causa apuntada, tenemos esta manifestación cuando se sofoca supuraciones, como la purgación tratada con drogas, inyecciones y lavados uretrales y vaginales.

Nuestro organismo está envuelto por un doble guante, podemos decir: el exterior la piel y el interior mucosa. Así como la piel está provista de innumerables agujeritos denominados poros, por donde el cuerpo expulsa continuamente impurezas de su interior, las mucosas están provistas también de multitud de glándulas que secretan *mucus*, destinado a defender al organismo de impurezas que vienen del exterior o del interior, destruyendo substancias dañinas y neutralizando toxinas, cualquiera que sea su origen.

Ocurre que un enfriamiento contrae súbitamente los poros de la piel, paralizando en un momento dado la constante acción eliminadora del organismo por esa vía. Interrumpida esta importantísima función defensiva, las substancias extrañas existentes se dirigen al interior, congestionando e inflamando las mucosas, de donde resultan pulmonías, inflamaciones de los riñones, bronquios, narices, garganta, tráquea, etc. No existiendo acumulación de substancias extrañas en el cuerpo no puede producirse ninguna de estas alteraciones tan corrientes y que el vulgo atribuye al frío o a cambio de la temperatura ambiente. Así, pues, las dolencias no vienen del frío ni de fuera, sino de dentro del cuerpo, por impurificación orgánica a consecuencia de desarreglo funcional, a su vez efecto de desequilibrio térmico del mismo.

Tratamiento. — Las afecciones de la garganta en estado agudo se tratarán según se explica en el párrafo "Primeros Auxilios".

Las gárgaras de jugo de limón, de cocimiento de limpiaplata con corteza de encina y un poquito de fenogreco, son excelentes como desinflamantes y puriifcadores de la garganta.

En pie el enfermo seguirá con constancia mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Ganglios. — Escrófulas

El sistema ganglionar constituye una de las defensas más importantes del organismo.

Ganglios se encuentran en las articulaciones de los codos, ingles, axilas y alrededor del cuello.

Estos órganos hacen el papel de esponjas que retienen materias dañinas que entran en la sangre y que ellos se encargan de desintegrar y eliminar. Se inflaman por acción irritante de estas materias, dando lugar a las llamadas escrófulas que aparecen en el cuello. La inflamación de los ganglios de las ingles se llama bubones y ya hemos visto que revela impurificación del flúido vital.

Grave error es, pues, la extracción de ganglios hinchados. Debe procurarse la purificación de la sangre para restablecer la normalidad de estos importantes órganos.

Tratamiento. — Si supuran se aplicará fenogreco para favorecer la eliminación de materia corrompida.

Como tratamiento general, en casos agudos, se adoptará el indicado en "Primeros Auxilios".

Los enfermos crónicos seguirán con constancia e indefinidamente mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

GLANDULAS

Con este nombre se designan todos los órganos que producen un líquido (secreción). Tenemos las glándulas salivales, que producen saliva; el hígado, que produce la bilis; las lacrimales, que producen lágrimas; los órganos genitales y todas las glándulas que cubren las mucosas del estómago, intestinos y piel.

Una de las funciones más importantes de las glándulas consiste en destruir y eliminar substancias extrañas como lo hace el hígado que filtra el producto de la digestión, reteniendo sus impurezas y expulsándolas por la bilis; las amígdalas cuyas importantes funciones ya conocemos; el bazo que retiene antibióticos y tóxicos de botica, como lo revela el iris; las glándulas de la piel, que por el sudor eliminan suciedad interna, etc. Las secreciones glandulares constituyen, pues, una de las defensas más admirables del organismo y mediante ellas el cuerpo realiza su purificación.

Drogas, sueros, vacunas e inyecciones, debilitan y paralizan el normal trabajo de estos maravillosos órganos defensores de la vida orgánica y su enojosa presencia es revelada en el iris de los ojos como materias extrañas y perjudiciales.

Glándula tiroides y sus dolencias

La glándula tiroides está situada en la parte anterior del cuello y, además de destruir materias extrañas, tiene la propiedad de secretar determinadas substancias necesarias para la vida normal del cuerpo. Por esto las anormalidades de este órgano pueden ocasionar graves trastornos, especialmente en las facultades intelectuales y en el crecimiento del cuerpo.

Hay varios estados de afección de la glándula tiroides que la medicina alopática trata en forma diversa. Según mi Doctrina Térmica, estos diferentes estados sólo son variaciones de una causa única que afecta todo el organismo, más o menos recargado de substancias extrañas por desarreglo

grave de sus funciones de nutrición y eliminación. Según esto, se procurará normalizar la digestión del enfermo y activar su piel, colocando su cuerpo en permanente equilibrio térmico.

Las principales afecciones de la glándula tiroides son el bocio vulgar o coto y el bocio exoftálmico, con salida de los ojos.

Bocio o Coto

Con este nombre se conoce el aumento de volumen de la glándula tiroides, hinchado más o menos el cuello en su parte anterior.

Como toda dolencia, ésta se debe a vida innatural y especialmente, a alimentación pobre en minerales y vitaminas que proporcionan las frutas y ensaladas crudas.

El tratamiento de esta afección es el mismo que se indica para el bocio exoftálmico y que va a continuación.

Bocio exoftálmico

Las manifestaciones de este mal son: abultamiento de la glándula tiroides, prominencia de los ojos, que salen más o menos de las órbitas, y pulso rápido, que suele ser de 90 a 120 o más pulsaciones por minuto. Hay irritabilidad nerviosa, perturbaciones mentales, palpitaciones del corazón, insomnio, debilidad y pigmentación de la piel que se vuelve morena.

Esta dolencia, como la anterior, es incurable para la alopatía, ya que por medio de una operación quirúrgica extrae el órgano enfermo sin quitar la causa del mal, dejando así en pie el estado de desarreglo orgánico general que irá paulatinamente agotando al enfermo hasta hacerlo sucumbir por debilitamiento del corazón.

Tratamiento. — Este será dirigido a normalizar la composición de la sangre del enfermo mediante buenas digestiones y activa eliminación de su piel. Para esto es preciso actuar sobre la temperatura interna y superficial del cuerpo, a fin de equilibrarlas. La dieta debe ser cruda en lo posible, evitando carnes y su caldo, grasas animales, quesos viejos, dulces, cacao, chocolate, té, café, mate, alcohol y tabaco. Se recomienda quesillo fresco, sopa de trigo integral con yemas de huevo, avena machacada o quáker, ensaladas de toda clase y frutas crudas. Sal, lo menos posible, lo mismo que aliños; no beber sino con sed. Buscar la vida tranquila del campo o de la montaña, con preferencia en clima seco.

Para activar el calor natural de la piel y favorecer sus funciones eliminadoras, tenemos la frotación al despertar y Lavado de la Sangre cada mañana. Baño genital de 20 a 30 minutos, una o dos veces al día, y cataplasma de barro sobre cuello y vientre durante la noche, combatirán la fiebre interna siempre intensa en estos enfermos.

Ejercicio físico al aire libre, si es posible con moderadas ascensiones de cerros, descansando a trechos. Evitar todo desgaste de energías y, si es posible, guardar castidad absoluta.

En los casos más graves con pulso muy agitado, se hará vida de reposo, manteniendo constantemente barro sobre vientre y cuello. Los ba-

ños de aire son eficaces para calmar las palpitaciones del corazón. El paquete largo reemplazará al Lavado de la Sangre en estos casos de sobreactividad cardíaca. También compresas locales frías o de barro, cuajada de leche o papa rallada, aliviarán la agitación del corazón.

En todo caso sígase con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII, con ligeras modificaciones de acuerdo con lo expuesto.

Gota

Con este nombre se designa una dolencia que se manifiesta por hinchazones muy dolorosas en las articulaciones. Es causada por excesos en la alimentación, con abundancia de carnes, mariscos, huevos, leche, quesos y legumbres secas, productos todos estos abundantes en albúminas. Los organismos adultos no pueden aprovechar sino en pequeña parte esta substancia, quedando el resto transformada en ácido úrico que se deposita de preferencia en las extremidades, produciendo en estos puntos los dolores característicos de la afección.

La gota es desconocida entre los campesinos que llevan vida de ejercicio al aire libre y se nutren frugalmente, especialmente con verduras y frutas. Las personas aficionadas a la buena mesa evitarán la gota, reumatismo y arteriosclerosis, tomando indefinidamente cada día mi Lavado de la Sangre.

En esta afección los depósitos de ácido úrico deforman los dedos de las extremidades y se observan pequeñas protuberancias.

Tratamiento. — Para que desaparezca esta dolencia debe modificarse el régimen alimenticio, dejando paulatinamente los alimentos albuminosos y consumir vegetales, especialmente ensaladas y mucha fruta cruda, de preferencia naranjas, fresas, frutillas y jugo de limón, del que diariamente puede tomarse media copa una hora antes del desayuno, que en todo caso será de fruta cruda.

Además, hay que activar el cambio orgánico con la frotación de agua fría al despertar y, si es posible, diariamente pitón a las tres de la tarde, flagelando antes del baño con un manojo de ortigas la piel en las partes doloridas.

Para eliminar el ácido úrico de los riñones, es conveniente tomar día por medio tres tazas de un cocimiento, hervido diez minutos, de limpiaplata, sanguinaria, sabinilla y cedrón, por partes iguales.

Para favorecer la eliminación por la piel, mi Lavado de la Sangre todos los días. En invierno se podrá reemplazar el pitón por uno o dos baños genitales de 20 a 40 minutos.

Hay que hacer vida activa de movimiento al aire libre.

Los dolores característicos de esta dolencia se quitarán aplicando las instrucciones dadas en el párrafo "Dolor".

En general, sígase indefinidamente Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Gripe, Influenza, Dengue o Trancazo

Estos nombres se aplican a procesos catarrales que constituyen crisis curativa típica, pues elige sus víctimas entre individuos recargados de substancias extrañas por vida innatural y que tienen fuerza vital suficiente para reaccionar con energía contra las materias morbosas.

Favoreciendo la purificación orgánica, resulta benéfica para el organismo esta crisis que así se deshace de materias extrañas que dificultan su normal funcionamiento. Drogas, sueros o inyecciones para combatirla imposibilitan la defensa orgánica, acarreando complicaciones a los riñones, intestinos, pulmones y corazón.

Los síntomas son: fiebre, dolor de cabeza, sobre todo en la cuenca de los ojos, y malestar general, como si le hubieran dado una paliza al enfermo. Desequilibrio térmico del cuerpo, es característico en esta dolencia. De aquí escalofríos seguidos de fiebre, la que en todo caso es mayor en su interior que en su superficie.

Tratamiento. — Descongestionando por refrescamiento el aparato digestivo y congestionando la piel, se colocará al organismo en condiciones de restablecer su normalidad funcional. Así se explica que la fiebre ceda con dieta de frutas crudas y transpiración. Para la sed el enfermo consumirá sólo agua pura, o con limón, alternando si se quiere con un té de limpiaplata, flores de saúco, altea, ortigas y liquen islándico. Si tiene disposición para comer, consumirá sólo fruta cruda de la estación. Si el vientre está inactivo, se aplicará lavativa de agua fría natural, de un litro más o menos si es adulto.

Para transpirar en la cama, el tratamiento más sencillo y eficaz consiste en aplicar al enfermo cada hora una rápida frotación de agua fría a todo el cuerpo, abrigándolo sin secarlo. El número de estas frotaciones el primer día será de seis a ocho. Si se presenta transpiración con el agua fría es buen signo. Mientras más transpire el enfermo y más fría esté el agua de las frotaciones, tanto mejor resultado se obtendrá. Si la piel está fría se ortigará antes de la frotación o se friccionará con trapo seco de lana hasta calentarla.

Durante la noche, se recomienda dormir con fajado de barro sobre vientre y riñones o, a lo menos, con faja derivativa de dos o tres hojas.

Sin perjuicio de lo expuesto, síganse las instrucciones de "Primeros Auxilios".

A fin de evitar recaídas, pasada la fiebre, el enfermo guardará cama uno o dos días más, durante los cuales se hará tres a cinco frotaciones diarias, unas a las 10, otra a las 12, y otra a las 3 y la última a las 5 de la tarde. La alimentación irá aumentando a medida de los deseos del enfermo, dando preferencia a las frutas crudas y ensaladas.

Tratada así, esta dolencia queda vencida antes de ocho días. Después de esta crisis favorecida con el tratamiento indicado, el enfermo quedará con su salud mejorada. Las complicaciones de la gripe son consecuencia del error de combatir los síntomas con medicamentos, sueros, vacunas e inyecciones.

Ya en pie, el sujeto seguirá mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Hernias, Quebraduras

Con estos nombres se designa la total o parcial salida del intestino a través de los tejidos del abdomen.

Esta dolencia propiamente no es una enfermedad, sino un accidente favorecido por desarreglo funcional crónico que debilita la resistencia de los tejidos del bajo vientre por acumulaciones extrañas, entre ellos a causa de continuos desarreglos digestivos. Puede ser inguinal, umbilical o crural, según sea que salga en la ingle, el ombligo o en la bolsa testicular. También pueden presentarse como resultado de alguna herida o intervención quirúrgica.

Tratamiento. — Para hacer entrar la hernia, hay que acostarse boca arriba y las piernas encogidas, con las caderas más alto que los hombros. Los bragueros en uso no son recomendables porque la constante presión que mantienen sobre los bordes de la abertura dificulta el normal riego sanguíneo de esos tejidos, debilitándolos progresivamente. Esta es la razón que explica el aumento de las hernias con el tiempo. Recomiendo aplicar un parche de tela emplástica sobre la parte afectada para resistir la presión del intestino, sin dificultar la circulación sanguínea.

Hay que mejorar la digestión para regenerar y fortificar los tejidos. El desayuno será de fruta fresca o seca remojada. También la comida de la noche será sólo frutas o ensaladas crudas, por lo general.

Como aplicación local se recomienda cataplasma de barro sobre todo el vientre durante el sueño y aun durante el día si se guarda cama.

La intervención quirúrgica generalmente va seguida de nueva hernia, porque son los tejidos enfermos los que fallan.

Con alimentación cruda, diariamente en la mañana mi Lavado de la Sangre y barro sobre todo el vientre, durante el sueño, he visto desaparecer totalmente hernias recientes de individuos jóvenes y aun hernias de nacimiento.

En lo demás sígase con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Hidropesía

Se designa con este nombre la acumulación de líquido en el peritóneo, o más bien dicho, agua en el vientre. Este síntoma es consecuencia de desarreglo general en las funciones digestiva y eliminadoras de los riñones y piel del sujeto. Si la cantidad de líquido es mucha, produce trastornos en el corazón y pulmones por presión sobre estos órganos.

La medicina facultativa practica la punción para vaciar el líquido acumulado, con lo que se consigue sólo un engañoso y pasajero bienestar porque, no actuándose sobre la causa del mal, vuelve a llenarse de líquido el vientre. Además, estas punciones producen cicatrices y, por tanto, adherencias que comprometen el normal funcionamiento de los intestinos y predisponen a quistes y tumores.

Tratamiento. — **Para vaciar este líquido malsano** y evitar su nueva formación, preciso es normalizar la digestión del enfermo, lo que se con-

seguirá con régimen alimenticio exclusivamente crudo de frutas o ensaladas sin sal. Hay que evitar también la fermentación malsana en el aparato digestivo, combatiendo la fiebre interna mediante aplicaciones de barro sobre todo el vientre, a lo menos durante la noche. Además hay que activar la eliminación por los riñones y también por la piel, lo que se conseguirá con baños genitales, tres cada día de media hora de duración cada uno y mi Lavado de la Sangre diario.

Los casos agudos serán tratados según indicaciones dadas en "Primeros Auxilios" y los crónicos con Régimen de Salud del Capítulo XXII, sin perjuicio de lo indicado.

* * *

Caso: La señorita Hilda Becker, 23 años, de Santiago, estaba desahuciada por hidropesía, complicada con uremia y lesiones valvulares del corazón. Su cuerpo atrozmente hinchado, presentaba la piel lustrosa con la presión del líquido acumulado bajo su superficie. Cara y piernas completamente deformadas por la misma causa. El corazón fallaba especialmente en la noche y los riñones estaban paralizados por la congestión. Como último recurso para aliviarle su agonía, los médicos querían hacerle punciones para extraerle el líquido morboso, lo que no aceptó el padre de la niña y pidió mis consejos. Ordené tres Lavados de la Sangre cada día, al despertar, a mediodía y al acostarse, de 40 a 60 minutos cada vez. Descansado el cuerpo de estas aplicaciones se hacían baños genitales de 20 a 30 minutos tres o cuatro cada día. Durante la noche la enferma dormía con barro sobre todo el vientre y también a los riñones, cuidando la reacción. Como era invierno, su alimentación se reducía a naranjas solamente, de a poco y seguido. A los diez días de seguir este tratamiento, la señorita desahuciada por la ciencia, paseaba por las calles de la capital.

Edema

Se da este nombre a la acumulación de líquido entre las mallas del tejido bajo la piel.

Como toda dolencia, ésta también tiene su origen en crónicos desarreglos digestivos y debilitamiento de las eliminaciones renales y cutánea.

Tratamiento. — Como en el párrafo anterior, los casos agudos se tratarán según indicaciones de "Primeros Auxilios" y los crónicos con Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Don Jorge C. A., edad 65 años, de Santiago, durante años fué tratado por eminentes facultativos de la capital, primero de sífilis, luego de dilatación de la aorta y finalmente desahuciado de edema pulmonar. Cuando lo observé estaba materialmente intoxicado con inyecciones y no había muerto gracias a su buena contextura orgánica, revelada por el iris de sus ojos.

Siguiendo mis consejos abandonó el tratamiento médico de drogas e inyecciones y siguió mi régimen purificador de la sangre. Al efecto, diariamente practicó mi Lavado de la Sangre de 30 a 40 minutos; cada día dos o tres baños genitales de 15 a 30 minutos, barro sobre el vientre durante la noche, y dieta cruda de frutas en la mañana y en la cena, dejando libre el almuerzo, para comer lo que deseara con hambre. A las cuatro semanas de practicar este régimen de salud, este enfermo, antes aburrido de la vida, recobró el goce de vivir y apego por la existencia. Ahora, entusiasmado, proclama en todas partes que su salvación la debe al sistema Lezaeta.

Insomnio

Más que una enfermedad, la falta de sueño es síntoma de desarreglo del sistema nervioso, riñones o corazón, a consecuencia de graves y prolongados trastornos digestivos.

Tratamiento. — Para que el sueño se produzca es necesario que se normalice la digestión del sujeto, mediante el equilibrio térmico de su cuerpo.

Fermentaciones intestinales con sus vapores ascendentes afiebran la cabeza. La cataplasma de barro sobre todo el vientre es aplicación segura para dormir con sueño profundo y reparador. La frotación de agua fría, repetida cada vez que se despierta devuelve el sueño porque normaliza la circulación de la sangre.

También el baño genital de 15 a 30 minutos, aplicado dos horas después de terminada la última comida, asegura un sueño tranquilo.

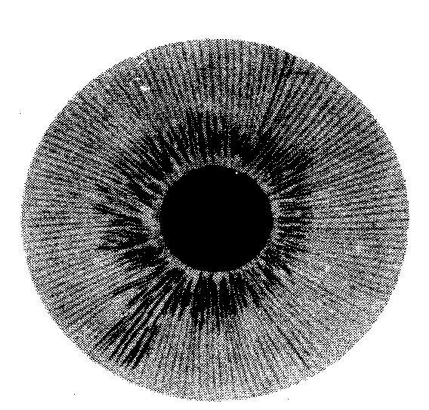
No olvidemos que el que duerme come y, muchas veces el que come no duerme. De aquí que la comida de la noche debe ser, por lo común, exclusivamente cruda: fruta de la época o alguna ensalada solamente.

HIGADO. — Su función y enfermedades

El hígado es la glándula más voluminosa de nuestro organismo y está situado al costado derecho, inmediatamente debajo del pulmón del mismo lado. Debajo del hígado se encuentra la vesícula biliar, bolsita que sirve de depósito a la bilis, que es un líquido amarillento secretado por aquél y por medio del cual el hígado expulsa substancias extrañas provenientes de la digestión. En un adulto normal el hígado produce más o menos un litro de bilis cada día. Esta substancia excrementicia es análoga a la orina y envenena la sangre si no es evacuada por el intestino diariamente.

La función del hígado es de la mayor importancia para la vida, constituyendo esta glándula una de las defensas orgánicas más maravillosas, recibiendo sangre venosa y productos de la digestión que se encarga de purificar. Además, emulsiona las grasas y favorece la expulsión de los excrementos, para lo cual la bilis sirve como lubricante, siendo además purificador poderoso de los intestinos.

Como todos los órganos esenciales para la vida del cuerpo, el hígado es muy resistente y difícil de enfermar. Sin embargo, los continuos desarreglos digestivos, dando lugar a la formación de productos tóxicos, irritan, congestionan y degeneran los tejidos de este órgano que debe retener



En este iris del ojo derecho se revela estado inflamatorio de la zona correspondiente al hígado.
Como se ve, la inflamación del hígado se deriva de la congestión de la zona digestiva. De aquí que toda dolencia hepática sea efecto de desarreglos graves de la función digestiva.

esos productos para expulsarlos por la bilis. Alcohol, drogas, especialmente inyecciones, el exceso de grasas y los excitantes como ají, pimienta, aliños, té, café, dulces, etc., irritan el hígado y dificultan sus funciones. El estreñimiento es el mayor enemigo del hígado. Con buenas digestiones no hay enfermedad del hígado ni de la vesícula biliar. Y no olvidemos que el proceso digestivo depende de la temperatura ante todo.

Cirrosis es el endurecimiento o degeneración del hígado como resultado de inflamación de este órgano. Su causa más común es el alcoholismo. Aun cuando su diagnóstico es fatal, puede aliviarse el enfermo con el tratamiento que va a continuación.

Congestión del hígado

Esta afección puede ser resultado de desarreglo en la circulación de la sangre a causa de la presión de fajas, corsé u otras ligaduras. Fuera de estas causas externas, la congestión del hígado es consecuencia de la prolongada irritación de los tejidos de este órgano por acumulación de substancias extrañas en la sangre, derivadas de desarreglos digestivos crónicos, alcohol, medicamentos e inyecciones.

El estado congestivo del hígado se manifiesta por sensación de peso y molestia en el lugar correspondiente.

Tratamiento. — Para descongestionar el hígado, lo primero es dejarlo descansar, sometiéndose el enfermo al ayuno por uno o dos días, siguiendo después dieta de frutas, alternando con ensaladas y sopas espesas de verduras o cereales.

La cataplasma de barro sobre todo el vientre durante la noche, es el mayor descongestionante del hígado, aplicada con constancia.

Si hay dolor, se aplicará a la parte afectada saquitos calientes y estrujados de semillas de pasto miel, haciendo previamente fricción fría, como se explica en el párrafo "Dolor". Durante la noche, se puede dormir con la

faja derivativa sobre vientre y riñones, siendo preferible el barro, que es más eficaz. En el día se hará dos o tres baños genitales de 20 a 30 minutos cada vez.

Mi Lavado de la Sangre diario, congestionando la piel, descongestiona también los órganos interiores del cuerpo y purifica la sangre.

Sin perjuicio de lo dicho, en casos agudos se seguirán las instrucciones dadas en "Primeros Auxilios".

En casos crónicos los adultos seguirán con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Cálculos biliares, Cólico hepático

Cálculos biliares son acumulaciones de substancias extrañas en la vesícula biliar. Desarreglos digestivos crónicos los originan, llegando las materias morbosas a endurecerse hasta formar verdaderas piedras.

Esta dolencia está hoy bastante extendida en las ciudades debido a alimentación y vida innatural con excesos en las comidas, consumo de carnes, alcohol y excitantes. La falta de ejercicio físico y debilitamiento de la piel, favorece la formación de cálculos, pues así la circulación de la bilis es menos activa y se estanca por más tiempo en la vesícula, formando depósito de substancias extrañas que se endurecen. Así se explica que esta afección sea en las mujeres muchísimo más frecuente que en los hombres, debiendo atribuirse la culpa de este mal, en gran parte, al uso de corsé o faja. El mortífero estreñimiento es también origen de esta dolencia.

Síntoma inequívoco de esta afección es el cólico hepático. Éste revela la acción del organismo empeñado en expulsar alguna piedrecilla que, al pasar por el conducto que vacía la bilis en el intestino, roza sus delicadas paredes, produciendo penosísimos dolores en la parte derecha del vientre, bajo las costillas, llegando a veces a comprometer la espalda y brazo derecho. Además del dolor, generalmente hay vómitos y mareos, durando el ataque algunas horas o varios días. Los cálculos expulsados salen con los excrementos.

La medicina quirúrgica, desentendiéndose de la causa de esta afección, opera para extraer la vesícula biliar, con lo que, sin suprimir el origen de la dolencia, generalmente deja inutilizados organismos que antes eran sanos. Puedo afirmar que la extracción de la vesícula biliar acorta la vida, a lo menos diez años.

La persona que cuida mantener digestión normal por medio de régimen alimenticio con desayuno de fruta cruda, evitando carnes, aliños, bebidas fermentadas y, además hace ejercicio físico diario, frotación de agua fría al despertar y mi Lavado de la Sangre, no padece de esta anormalidad ni otras análogas.

Los cálculos grandes no molestan ni pueden eliminarse. El organismo los retiene sin peligro, aumentando el volumen de la vesícula.

Tratamiento. — Para eliminar las piedrecillas ya formadas conviene tomar al acostarse, unos cien gramos de aceite de oliva y, al despertar,

una fuerte dosis de aceite de ricino, con lo que se ayuda la expulsión de los cálculos cuando son pequeños.

Durante el cólico, el enfermo guardará reposo en cama, siguiendo régimen de "Primeros Auxilios".

Los dolores se calmarán con aplicaciones locales de saquitos calientes y estrujados de semillas de pasto miel combinados con fricción de agua fría en la parte correspondiente. También la cataplasma de barro natural es excelente calmante, sobre todo durante la noche.

En pie, sígase con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Por fin, es un error combatir con calmantes los dolores que son necesarios para la expulsión de los cálculos. Descongestionando el conducto de la bilis se favorecerá la expulsión y se calmarán los dolores. Esto se conseguirá con la acción de frío y calor, alternando sobre parte dolorida.

En ayunas un vaso de cocimiento de lechuga, hervida 10 minutos una mata completa, favorece la expulsión de arenas del hígado y riñones.

Ictericia

Se da este nombre a la presencia de bilis en la sangre, colorando de amarillo la piel y el blanco de los ojos. La causa de la llamada ictericia es anormal funcionamiento del hígado por malas digestiones y régimen medicamentoso. Por la causa apuntada suele producirse un estado catarral en la mucosa del conducto biliar, que obstruye el paso de la bilis la que vuelve al hígado y se mezcla con la sangre, produciendo la llamada ictericia. Los cálculos al ser expulsados, pueden también impedir el paso de la bilis y producir esta afección.

El color amarillo es síntoma inequívoco de esta dolencia, presentándose en el blanco de los ojos, mucosas de la boca y en la piel hasta las uñas. El color es más o menos amarillo o verdoso claro u obscuro, tiñéndose también en forma análoga la orina. Por falta de bilis los excrementos aparecen descoloridos, como masilla.

Activando el trabajo eliminador de la piel del enfermo su restablecimiento es fácil y más o menos rápido. Si ha intervenido régimen medicamentoso, la curación es más difícil. Si siente flaquear sus fuerzas, el enfermo guardará cama.

Tratamiento. — El tratamiento de esta afección comenzará por normalizar el proceso digestivo, observando dieta estricta de frutas crudas y ensaladas sin sal. Al despertar y al acostarse, se beberá un vaso de agua de linaza, macerada desde el día anterior, para favorecer la eliminación de la bilis y facilitar las evacuaciones. Dos veces al día es conveniente tomar zumo exprimido de lechuga cruda, alternando con alguna infusión de ajenjo o un té de limpiaplata, bayas de enebro y salvia o menta.

Para eliminar la bilis de la sangre, donde produce intoxicación, hay que transpirar diariamente por medio de mi Lavado de la Sangre, si está en pie el enfermo. En cama, de 11 a 12 se hará paquete cada día: el primero entero, el segundo medio, el tercero de piernas, volviendo a repetirse éstos por el orden indicado, hasta que desaparezca el amarillo de los ojos.

Al despertar, diariamente la frotación de agua fría y se dormirá con faja derivativa sobre vientre y riñones o fajado de barro en esa región. Durante la tarde se aplicarán las seis frotaciones desde la cama. Los saquitos calientes y estrujados de semillas de pasto miel, cambiándolos cada 20 minutos, previa fricción local de agua fría, son excelentes derivativos descongestionantes y calmantes del hígado. El pitón en verano si está en pie el enfermo, reemplazará a las seis frotaciones desde la cama.

También, en lugar de pitón, se podrá aplicar baños genitales, dos o tres veces al día, de 20 a 30 minutos de duración.

Es recomendable tomar en ayunas, durante seis a diez días, la siguiente infusión: para un vaso cervecero, un manojo de canchalagua, del grueso del dedo, una naranja amarga, partida por la mitad y tajeada en cruz y tres tallos de col, de dos pulgadas, también tajeados en cruz, agregándole dos o tres terrones de azúcar tostada. Se prepara en la noche, dejándola al sereno.

Estas instrucciones se completarán con el Régimen de Salud del Capítulo XXII, si el enfermo está en pie.

* * *

Caso: Con fecha 7 de febrero de 1935, don Enrique del Fierro, 30 años, de Santiago, certifica: "He sido víctima de la ictericia, con pérdida de toda energía, completa carencia de apetito y malestar general. Siguiendo tratamiento médico, cada día iba poniéndome más amarillo y aumentaba mi dolencia. Puse en práctica el tratamiento natural que me prescribió el señor Lezaeta Acharan y en diez días había desaparecido mi afección."

* * *

Otro: Don Belisario Zamorano, Graneros, Camino Longitudinal, largo tiempo siguió tratamiento médico, víctima de ictericia, yendo peor cada día, hasta ser desahuciado. Dos meses de práctica de mi sistema bastaron para restituirle la salud.

El tratamiento consistió en diario Lavado de la Sangre, tres baños genitales de 20 a 30 minutos cada día, barro sobre todo el vientre durante la noche y alimentación cruda de frutas o ensaladas.

* * *

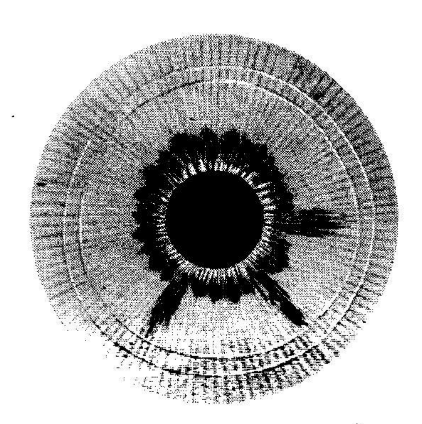
Otro: Don Edo. Lillo Guzmán, de Valparaíso, con fecha 13 de mayo de 1935, me escribió: "No es para descrita la sorpresa que Ud. me ha dado al restablecer la salud de mi señora en tan corto tiempo. Su afección la diagnosticaron los médicos de «ictericia catarral».

"Yo y mi querida compañera guardamos hacia Ud. una gran gratitud por sus acertados consejos y conocimientos, etc."

INTESTINOS. — Sus funciones y enfermedades

Con el nombre de intestinos, se denomina el tubo digestivo desde la salida del estómago hasta el ano. Los intestinos se dividen en delgado y grueso. La función intestinal es de tal importancia que la parte principal de la digestión se realiza en el intestino delgado, donde los alimentos, después de haber sido sometidos a la digestión bucal y estomacal, continúan siendo digeridos bajo la influencia del jugo intestinal, pancreático y la bilis. La mayor parte de las substancias alimenticias son absorbidas en el intestino delgado. Si las evacuaciones son líquidas (diarrea) indican que los alimentos no han sido bien digeridos y aprovechados; si son demasiado secas, demuestran atonía intestinal (estreñimiento), con intoxicación de la sangre. Si los excrementos ofrecen olor malsano, revelan putrefacción intestinal que desnutre e intoxica.

En este iris del ojo izquierdo se revela impurificación general del organismo, sangre mala que afecta sistema nervioso —anillos nerviosos—, riñón, bazo y corazón.



El punto de partida y apoyo de todas estas anormalidades se ve en la zona digestiva con esponjamiento del tejido iridal alrededor de la pupila, fiebre interna crónica.

Durante la digestión los intestinos hacen continuos movimientos peristálticos, semejantes a los que hace un gusano para moverse. Con estos movimientos se mezclan continuamente las materias alimenticias, moviéndolas también hacia adelante hasta llegar al recto, última parte del intestino donde los residuos y la bilis son expulsados por el ano.

Además de los productos de desecho de la digestión, por el tubo digestivo se descargan substancias extrañas de todo el cuerpo. La vía digestiva, a la vez que es fuente de asimilación de substancias vitales que se distribuyen a las regiones más lejanas del organismo, también es vía de descarga de impurezas que traídas por la sangre de todas partes, llegan a este conducto de eliminación para ser expulsadas del cuerpo. Se explica así que un dolor de cabeza desaparezca o alivie descargando el vientre; que una fiebre ceda con frecuentes evacuaciones intestinales; que una intoxicación desaparezca con abundantes diarreas; y, que una afección renal, siempre causada por impurezas de la sangre, se alivie activando las funciones eliminatorias del intestino.

Con alimentación cruda de frutas, ensaladas y semillas de árboles, la duración completa del proceso digestivo demora una o dos horas solamente. Los alimentos cocidos requieren un proceso digestivo más prolongado, dos o tres veces mayor que el que necesitan las frutas crudas.

Como todo trabajo desarrolla calor, a mayor trabajo mayor calor también. Aquí tenemos el origen de la fiebre interna que produce putrefacciones intestinales que a un tiempo desnutren e intoxican a sus víctimas.

Mientras los alimentos crudos refrescan el estómago e intestinos, los alimentos cocidos afiebran y aun degeneran dichos órganos cuando son indigestos. El que come tres veces al día y sólo evacua una vez, padece estreñimiento, aunque en débil grado. Lo normal es desocupar el vientre todos los días, al levantarse y antes de acostarse, para lo cual debe hacerse la diligencia con regularidad, buscando la postura en cuclillas, como lo hace la gente del campo, pues así se favorece la eliminación de las materias fecales, desplegándose naturalmente el intestino y activándose los movimientos de expulsión por presión de los muslos contra el vientre. El uso de excusados de taza o cajón dificulta la libre y completa evacuación, siendo causa de estreñimiento y, por tanto, de intoxicación de la sangre, origen de las dolencias más graves.

El mortífero estreñimiento es mal endémico de las ciudades y su causa es alimentación innatural, con abundancia de carnes, pastas, dulces, pan blanco, leche, queso, etc. La vida muelle sin ejercicio físico y respiración de aire viciado favorece esta dolencia. Se hereda la predisposición a esta anormalidad.

Toda afección del aparato digestivo, como lo revela la iriología, es de naturaleza congestiva e inflamatoria, vale decir, febril. De aquí que las afecciones del intestino favorecen el enfriamiento de la piel y extremidades del cuerpo, desequilibrio térmico que siempre es preciso atender, congestionando la piel y refrescando las entrañas del enfermo.

Tratamiento. — Para curar los males del aparato digestivo es preciso activar la piel y refrescar el interior del vientre, a fin de restablecer así el equilibrio térmico del cuerpo, indispensable para su normal funcionamiento.

Adoptar dieta refrescante y antipútrida de frutas o ensaladas crudas que se ingerirán a la hora que se desee y en la cantidad que se quiera.

La fruta cruda de la época es el mejor tónico, alimento y medicina del intestino.

Para asegurar una buena digestión es indispensable masticación reposada y completa.

La cataplasma de barro sobre todo el vientre, a lo menos durante el sueño, es desinflamante y cicatrizante y el medio más seguro para restablecer la normalidad digestiva, especialmente si va combinada con diario Lavado de la Sangre al vapor o al sol. Por fin, dos cucharadas de linaza entera macerada en agua fría es regulador intestinal, ingeridas cada día al despertar. Esta misma preparación pone fin a las diarreas por su acción desinflamante.

Diarrea

Con este nombre se designa una crisis que consiste en evacuaciones líquidas y frecuentes del vientre.

Este es el síntoma más importante de los estados inflamatorios y

catarrales del intestino, conocido con el nombre técnico de *Enteritis, Gastroenteritis* y *Enterocolitis.* Su causa es debida a la irritación de la pared interior del intestino por fermentaciones malsanas provenientes de alimentación indigesta. También drogas, inyecciones, purgantes, etc., producen inflamación de los tejidos intestinales y causan catarros. Cuando la irritación y catarro intestinal se presenta al mismo tiempo en el estómago, se denomina la afección *Catarro gastrointestinal.*

Cuando estas anormalidades se circunscriben al intestino delgado se llama *Enteritis*, pudiendo entonces faltar la diarrea si el intestino grueso aún trabaja bien.

Si la inflamación y catarro se extienden sólo al intestino grueso, se le da el nombre de *Colitis*; y, si afecta al intestino delgado y al grueso, el nombre es *Enterocolitis.*

Tratamiento. — Estos estados inflamatorios y congestivos constituyen fiebre gastrointestinal que favorece fermentaciones pútridas de los alimentos. La diarrea puede producir cuatro, seis, diez o más evacuaciones diarias. Los cólicos o dolores de vientre se presentan con frecuencia en estas afecciones.

En sí misma, la diarrea constituye defensa orgánica que expulsa materias corrompidas por la fiebre del aparato digestivo. De aquí que el tratamiento de estos estados inflamatorios, vale decir, febriles, se dirija a refrescar el interior del vientre y desinflamar los órganos afectados mediante la cataplasma de barro si es necesario día y noche, renovándola cada seis horas. Además, ayuno durante uno o dos días con sólo agua, está indicado en los adultos. Infusión de manzanilla, salvia o ajenjo ayuda también a la purificación del intestino.

Como dieta, fruta cruda de la estación, especialmente nísperos, mejor no bien madura, que es resfrescante y antipútrida. Éstas pueden alternarse con lechadas de almendras dulces al natural y cuajada de leche si se trata de niños.

Al despertar conviene tomar diariamente el jugo de un limón sin azúcar en media copa de agua y mejor la linaza de que se ha hablado en el párrafo anterior.

Para calmar los dolores y combatir la fiebre tenemos la cataplasma de barro, que se mantendrá el mayor tiempo posible de día y de noche. El baño genital de 20 a 30 minutos también es excelente para combatir la inflamación interna y normalizar las funciones intestinales en los adultos.

Como la piel de estos enfermos se pone anémica y fría, hay que congestionarla con mi Lavado de la Sangre diario, si se trata de adultos. En los niños están indicados los paquetes, alternando de sobacos a pantorrillas con de cintura a pies, de 11 a 12 del día.

Con el mismo referido fin, se recomienda ortigar la piel y especialmente las extremidades antes de la frotación de la mañana o de las que se tomen durante el día, si se guarda cama.

Sin perjuicio de lo dicho, para los niños generalmente bastará régimen de fruta cruda, lechadas de almendras dulces y aplicaciones de barro sobre todo el vientre, a lo menos durante la noche.

Por fin, llamamos la atención al grave error de cortar las diarreas con medicamentos, impidiendo esta sabia defensa de la Naturaleza, sin quitar la causa, que es la fiebre interna del vientre.

Catarro intestinal crónico

Las diarreas mal tratadas toman carácter crónico que corresponde a los nombres de *Enteritis crónica, Colitis crónica* y *Enterocolitis crónica*. También el tratamiento medicamentoso del tifus y otras afecciones intestinales deja tras de sí alguno de estos estados crónicos, que siempre el iris de los ojos del enfermo revela como de naturaleza inflamatoria y congestiva.

Estas afecciones se presentan unas veces con diarreas y en otros casos las diarreas alternan con estreñimiento. Generalmente son eliminadas mucosidades junto con las evacuaciones. En estos estados crónicos no hay fiebre externa, pero sí en el intestino, originándose con ella las fermentaciones malsanas, con muchos gases que pueden degenerar en cólicos. La nutrición se resiente produciendo flacura, anemia, debilidad, falta de ánimo, excitación nerviosa, tristeza, mal humor, etc.

Tratamiento. — Para normalizar estos estados hay que restablecer en el intestino la temperatura normal indispensable para evitar fermentaciones pútridas de los alimentos, empezando por adoptar régimen de fruta o ensalada exclusivamente cruda, teniendo cuidado de masticar minuciosamente. Para sacar al exterior la fiebre interna, cada día el enfermo se aplicará frotación de agua fría a todo el cuerpo al despertar, ortigando previamente la piel y extremidades si hay dificultad de reacción.

Si es posible, en ayunas, a lo menos tres días seguidos, cada semana, es conveniente tomar una taza de zumo de ortigas, con mitad agua y miel de abejas.

Estas afecciones crónicas del aparato digestivo ceden en poco tiempo a la alimentación de fruta cruda y a las cataplasmas de barro sobre todo el vientre, a lo menos en la noche durante el sueño. Mi Lavado de la Sangre será diario para los adultos. En su lugar, los niños harán esta aplicación al sol, si es posible o, paquete cada día, alternando de sobacos a rodillas con de cintura a pies. Además los adultos aplicarán una o dos veces en el día baño genital de 15 a 30 minutos de duración.

* * *

Caso: La señora Leonor I. de V., de 50 años, Santiago, durante veinte años fué víctima de diarreas periódicas que la aniquilaron. Los médicos diagnosticaron catarro intestinal crónico y colitis maligna. Toda clase de drogas e inyecciones prescritas por especialistas fueron impotentes para devolver la salud a esta enferma.

Cuando ya casi no podía mantenerse en pie, debido al agotamiento de su vitalidad, ésta pidió mis consejos. Me di cuenta de que la fiebre gastrointestinal era el enemigo que había que hacer desaparecer y contra el

cual nada pueden drogas, inyecciones o intervenciones quirúrgicas. Al efecto prescribí tres baños genitales diarios, al levantarse, a las 15 horas y a las 18 horas. Cada día debía tomar mi Lavado de la Sangre, de 30 a 40 minutos de duración total. Durante la noche debía dormir con cataplasma de barro sobre todo el vientre, cuidando la reacción, para lo cual se ortigaba todo el cuerpo si la piel y extremidades se presentaban frías. Como única alimentación, fruta cruda, de a poco y seguido. Era la época de los nísperos y recomendé especialmente esta fruta que es gran tónico del aparato digestivo. Como había mucha fiebre interna, aconsejé preferir los nísperos ácidos no bien maduros con toda su pulpa y corteza. Con este régimen a los ocho días se había normalizado la digestión. En seis semanas esta enferma era otra persona, recuperando ocho kilos de peso en ese mismo tiempo.

Enterocolitis mucomembranosa

Se designa con este nombre una afección de los intestinos que produce evacuaciones con mucosidades y membranas, sea diariamente o con intervalos. Suele ser acompañada de dolores en el vientre (cólicos), más o menos intensos, siendo más frecuente en las mujeres que en los hombres.

Tratamiento. — Su tratamiento es análogo al indicado en el párrafo anterior y debe dirigirse a descongestionar el interior del vientre, refrescándolo y, al mismo tiempo, congestionar la piel y extremidades, afiebrándolas. Para lo primero tenemos los baños genitales y de tronco en el día y cataplasma de barro sobre el vientre en la noche. Para congestionar la piel, las seis frotaciones, previa ortigadura de todo el cuerpo, si se guarda cama,y en pie, mi Lavado de la Sangre cada día los adultos.

Como único alimento, fruta cruda de la estación o ensaladas crudas bien masticadas.

Los niños seguirán régimen de "Primeros Auxilios".

Ulceras del intestino

Además del afeminamiento de la piel, conduce a esta afección régimen alimenticio innatural, con exceso de alcohol, carnes, café, uso continuo de purgantes, medicamentos, aliños y excitantes en general.

La úlcera del intestino puede existir sin producir molestias al enfermo, presentándose de sorpresa una hemorragia junto con las evacuaciones. Naturalmente, desde años atrás ha habido anormalidad digestiva que ha pasado más o menos inadvertida, porque generalmente se tiene la idea equivocada de que la digestión es normal cuando uno puede comer de todo sin dolores o molestias apreciables.

Sin embargo, mucho antes de desarrollarse una úlcera intestinal, por lo común se presentan diversos disturbios, como son: peso en el vientre, dolores en esa región, eructos, frialdad crónica a los pies, etc.

Tratamiento. — El tratamiento de esta afección es el mismo que se ha indicado para la *Úlcera del estómago.* Insistiremos que para que se

ulcere el aparato digestivo es menester que sus mucosas se mantengan crónicamente congestionadas y afiebradas. Esta congestión interna, siempre va unida a deficiente circulación sanguínea en la piel y extremidades del cuerpo. Congestionar pues la piel, es camino seguro para descongestionar el interior del vientre. A este fin se practicará mi Lavado de la Sangre todos los días. Si éste no es posible, se harán paquetes de sobacos a pies, en la mañana, y en la tarde seis frotaciones, si se guarda cama. Ortigadura a todo el cuerpo antes de las frotaciones es eficacísimo recurso para producir fiebre curativa.

No nos cansaremos de recomendar la aplicación diaria, durante la noche, de la cataplasma de barro sobre todo el vientre, que es complemento del Lavado de la Sangre o el paquete. Alimentación cruda de frutas mondadas, hasta que desaparezca toda anormalidad.

Las instrucciones del Régimen de Salud del Capítulo XXII servirán en todo caso como complemento de lo dicho.

Cáncer de los intestinos

Con este nombre se señala un estado muy avanzado de desarreglo digestivo. Se caracteriza por crónico estreñimiento y dolor en el vientre, alrededor del ombligo. Las evacuaciones suelen presentar mucosidades y poca sangre, siendo de composición anormal y de muy mal olor debido a las putrefacciones intestinales originadas por la gran fiebre interna común a estos enfermos, generalmente de avanzada edad.

Tratamiento. — Esta dolencia se trata en la misma forma que se ha indicado para el *Cáncer del estómago,* siendo la cataplasma de barro sobre todo el vientre, en combinación con el diario Lavado de la Sangre, los únicos agentes capaces de salvar este mal. La dieta debe ser exclusivamente cruda, frutas ácidas de preferencia o ensaladas de la época, muy bien masticadas.

Como este estado morboso constituye la última etapa de una congestión muy crónica del interior del vientre, a congestionar diariamente la piel y extremidades del cuerpo se dirigirá el tratamiento de estos enfermos. Como congestionante de la piel, tenemos Lavado de la Sangre, las seis frotaciones previa ortigadura si se guarda cama y el pitón diario en invierno.

Los baños genitales están indicados como descongestionante del aparato digestivo y pueden ser dos o tres cada día, de 20 a 30 minutos cada vez.

Apendicitis

El apéndice queda en la parte inferior del ciego, al lado derecho del vientre. Es órgano de gran importancia cuya misión tiene por objeto secretar antitóxicos para neutralizar los que se producen en las putrefacciones intestinales.

Se llama apendicitis, la irritación del apéndice a causa de fermentaciones pútridas en el ciego. Alimentación innatural, vida muelle y falta

de ejercicio físico, debilitando la piel y afiebrando las entrañas, favorecen el desarrollo de esta dolencia. El estreñimiento es la causa más próxima de su desarrollo.

La medicina extirpa el ápendice, mutilando así el organismo y dejando en pie la causa del mal, que siempre es crónico desarreglo digestivo. Tan absurdo es este procedimiento como sería extirpar las narices para curar un romadizo.

Para justificar este proceder, los cirujanos sostienen que el apéndice es un órgano que no presta ningún servicio en el cuerpo y nos expone a enfermarnos cuando menos lo esperamos, sin dar motivo para ello. Sin embargo, en nuestro cuerpo no hay un pelo que no tenga objeto útil. A semejanza de las amígdalas, el apéndice constituye defensa orgánica contra los tóxicos que se desarrollan en el ciego por malas digestiones. Además, sus secreciones tienen la propiedad de neutralizar las toxinas de la putrefacción intestinal, como se ha dicho.

Descuidada o tratada en forma inadecuada la apendicitis, puede presentarse proceso purulento con ruptura de las paredes del órgano enfermo y complicaciones que no dejan tiempo para tratamiento natural. En este caso, cuando hay ya un proceso destructivo o gangrenoso con peritonitis, se impone la intervención quirúrgica para extirpar los tejidos dañados y procurar salvar al enfermo de una muerte segura. Pero de aquí a tratar todos los casos de apendicitis por medio de la cirugía hay una distancia tan grande como entre la regla general y la excepción.

La extirpación del apéndice acorta la vida del operado porque la falta de este órgano altera fundamentalmente su función digestiva. Además de la pérdida de esta importante defensa orgánica, pierde también el intestino su libertad de movimiento en la parte afectada por el bisturí, debido a adherencias que se producen con la cicatrización de la herida.

Los síntomas de esta dolencia son: dolores agudos que repentinamente se presentan al lado derecho de la parte inferior del vientre, no permitiendo la menor presión en ese punto; hay fiebre y en muchos casos vómitos y estreñimiento, que algunas veces alterna con diarrea. Si la lengua está seca, el pronóstico es más desfavorable, mientras que siendo húmeda, el proceso inflamatorio debe ser menos intenso. El pulso, al principio suele ser de 80 a 100 pulsaciones por minuto, pero si sube más, es que la inflamación se agrava; y, si se pone rápido y débil, el peligro es inminente.

Tratamiento. — **Es preciso desinflamar el intestino, refrescando la zona afectada mediante la cataplasma de barro sobre todo el vientre, la que se mantendrá de día y de noche, hasta que desaparezcan los síntomas del mal, cambiándola cada cinco o seis horas.**

También puede calmarse la inflamación con compresas frías de cuatro o seis dobleces, renovadas cada hora. Durante la noche, si no se emplea la cataplasma de barro, se aplicará cataplasma de cuajada de leche bien fría en la región dolorida, dejándola toda la noche. El reposo en cama es indispensable a estos enfermos y por esto las frotaciones se harán en el mismo lecho.

No habiendo evacuaciones, se puede hacer lavativa con agua fresca, colocando al paciente acostado de espaldas para aplicarla.

El enfermo beberá agua en poca cantidad cada vez. Limonadas sin azúcar, zumo de naranjas, uvas, manzanas o zanahorias, como único alimento, o alternando con fruta cruda de la estación. La leche es perjudicial. Cuando haya pasado la inflamación y la fiebre baje, se puede tomar a mediodía sopa de verduras, de quáker, ciruelas secas cocidas y bien masticadas. Frutas crudas para el desayuno y en la tarde, como única comida en todo caso.

Pasado todo peligro, se seguirá régimen vegetariano, con abundancia de frutas. Siempre es recomendable continuar con la cataplasma de barro durante la noche hasta normalizar completamente la digestión.

Los adultos seguirán Régimen de Salud del Capítulo XXII, indefinidamente.

Los niños con alimentación cruda de frutas o ensaladas, agregando a éstas huevo duro picadito, quesillo fresco o semillas como nueces, y durmiendo con cataplasma de barro sobre todo el vientre si hay desarreglo digestivo, evitarán y curarán esta afección.

Termino prohibiendo aplicaciones de bolsas de hielo al vientre, porque su acción dificulta la circulación de la sangre.

* * *

Caso: Don Roberto del Río, hijo del médico de este nombre, de 30 años, Santiago, fué víctima de apendicitis. Lo visité cuando ya estaba acordada la intervención quirúrgica para el día siguiente. Con la primera cataplasma de barro que le apliqué sobre todo el vientre se calmaron los dolores al apéndice y a la pierna derecha. Se siguió con el barro durante la noche y dieta cruda de frutas. Al día siguiente, antes del almuerzo, pregunté por teléfono a su casa cómo seguía el enfermo. Su esposa me impuso que su marido se había levantado bueno y sano y había ido a la oficina como de costumbre.

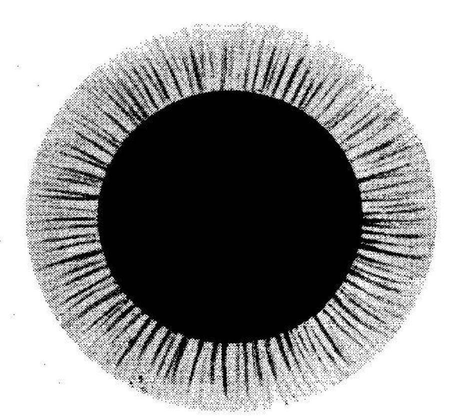
Estreñimiento o Constipación

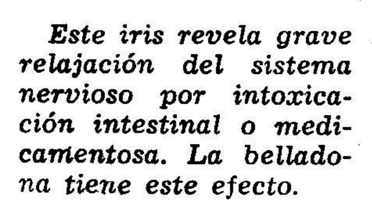
Vamos a tratar aquí de la dolencia más grave que aqueja a la humanidad.

Con esta denominación se indica el atraso e insuficiencia en el número de evacuaciones intestinales. Hay muchos grados de estreñimiento: desde una evacuación diaria, lo que constituye principio de estreñimiento, hasta los casos donde se evacua sólo una vez cada dos, tres o cuatro días, y aun sólo una vez por semana.

En las ciudades la mayoría de las personas sufren estreñimiento más o menos acentuado, debido a alimentación inadecuada, falta de ejercicio físico y herencia malsana, siendo frecuente que los niños pequeños y aún recién nacidos, sufran de este mal por sangre viciada recibida de sus padres. Sabemos que la actividad intestinal es función nerviosa y que la energía de los nervios depende de la pureza de la sangre. De aquí que

la impurificación del flúido vital por herencia, mal régimen de vida y tratamiento de drogas o inyecciones, debilita la energía nerviosa y, por tanto, la función digestiva. También el debilitamiento de la piel origina y mantiene la incapacidad funcional del intestino por congestión de las entrañas.





Este iris revela grave relajación del sistema nervioso por intoxicación intestinal o medicamentosa. La belladona tiene este efecto.

También este iris demuestra la total paralización de la actividad nerviosa, por la causa apuntada y, por tanto, es el signo de la Muerte.

La mayoría de las personas no saben que sufren estreñimiento, porque creen que una evacuación diaria y, aun menos, es normal; sin embargo, lo normal y lógico sería que las evacuaciones fuesen tantas como comidas hechas en el día.

El pan blanco, la leche, harinas finas, huevos blandos, carnes, arroz corriente y quesos, retrasan el movimiento intestinal, mientras que el pan integral de todo grano, quáker, frutas, semillas de árboles, verduras y miel de abeja lo activan.

El ejercicio físico al aire libre tiene gran influencia sobre la función intestinal, mientras que la persona de vida sedentaria está en condiciones favorables para el estreñimiento, explicándose así que este mal sea desconocido en los campos.

Además de la herencia que transmite a los hijos el debilitamiento del aparato digestivo de los padres, la causa principal de estreñimiento está en la alimentación innatural, con productos animales, masas, dulces, té, café, chocolate, etc. Si el hombre se alimentara sólo de frutas crudas o ensaladas, desconocería esta afección tan mortífera.

En las mujeres el estreñimiento es más común que en los hombres, debido a vida inactiva y, especialmente a la constante presión del intestino por corsé o faja, que dificulta los movimientos peristálticos de estas vísceras.

El uso continuo de laxantes o purgantes, lejos de curar esta dolencia, con el tiempo provoca un estado de irritación e inflamación crónica del intestino que conduce a la degeneración del mismo y a un estreñimiento más pertinaz cada día.

Los purgantes no sólo son innecesarios, sino que están prohibidos precisamente porque irritan, congestionan y degeneran las mucosas del aparato digestivo, aumentando la fiebre interna del cuerpo, que hay que combatir.

Drogas, inyecciones y medicamentos calmantes y quitadolores, hoy tan en uso, debilitan y aun paralizan la función intestinal. Algo semejante ocurre con productos de farmacia que contienen tanino, plomo, hierro, bismuto u otros metales. El abuso de lavativas también es perjudicial y produce relajación intestinal. La mala costumbre de resistir los deseos de desocupar el vientre, conduce a la inactividad del mismo. Es por esto que hay que acostumbrar el organismo a que evacue diariamente, a las mismas horas en lo posible, después del desayuno y antes de acostarse. Muy buena costumbre es a traguitos beber un vaso de agua fresca y mejor con miel de abejas al levantarse y al acostarse porque, además de activar las funciones intestinales, ablanda las materias que a veces se resecan debido a la fiebre interna, común en estos enfermos.

El uso de taza de asiento dificulta la normal función eliminadora del intestino, siendo necesario adoptar la posición en cuclillas, como en el campo, para favorecer la libre evacuación.

Reteniendo en el cuerpo productos tóxicos, el estreñimiento permite que ellos sean absorbidos por la sangre y distribuídos en todos los órganos y tejidos del cuerpo, envenenando su sistema nervioso, irritando e inflamando los órganos del interior del vientre y trastornando la normal circulación de la sangre hasta afectar el cerebro. Puede asegurarse que las dolencias crónicas más graves, como las cerebrales, sistema nervioso, ojos, oídos, narices, garganta, pulmones, corazón, hígado, apéndice, bazo, vejiga, próstata, ovarios y matriz tienen por causa estreñimiento. Todas las enfermedades propias de la mujer, por lo común, no reconocen otra causa, siendo las várices, flebitis, almorranas, flujos vaginales, desarreglos de la menstruación, tumores, histerismo, afecciones sexuales y de la piel, etc., consecuencia próxima o remota de estreñimiento.

Como sucede con todas las dolencias crónicas, la medicina profesional no cura el estreñimiento, limitándose a prescribir drogas, supositorios, laxantes y purgantes, que no hacen sino engañar al enfermo y sumirlo en mayor desdicha cada día. Los preparados a base de aceites de petróleo o vaselina líquida no desempeñan mejor papel que los demás específicos tan conocidos como desprestigiados, pues, lejos de normalizar la función digestiva, obran artificialmente, dejando en pie la atonía de los órganos digestivos y dificultando la absorción de los alimentos, ya que esos aceites rodean con una capa impermeable los productos de la digestión.

Tratamiento. — Ante todo, régimen alimenticio a base de frutas y ensaladas crudas. También cereales integrales, hortalizas, verduras, frutas oleaginosas, miel de abejas, leche fermentada o yoghurt y agua a tragos cortos. Se prohibe consumo de carnes, pescados, quesos fuertes, pan blanco, harina flor, masas o pastas con esta harina, macarrones, fideos o tallarines, arroz corriente, cacao, chocolate, dulces, pasteles, café, té y leche; también son perjudiciales los farináceos secos.

En los niños bastará dieta de frutas y semillas de árboles, frotación de agua fría al despertar y barro sobre el vientre durante la noche, para normalizar su digestión.

Para adultos uno a tres baños genitales de 20 a 30 minutos cada uno,

cada día, mañana, tarde y antes de dormir. En verano, en su lugar, conviene tomar diariamente baño de pitón a mediodía. La cataplasma de barro sobre el vientre durante la noche, refrescando el intestino, lo descongestiona y activa sus funciones; también la compresa abdominal y la faja derivativa activan el trabajo intestinal.

Las personas estreñidas tomarán sin descanso diariamente mi Lavado de la Sangre al sol o vapor para activar la eliminación por los poros. No olvidemos que la actividad nerviosa de que depende la función digestiva depende de la pureza de la sangre.

El ejercicio físico es otro factor que tiene gran influencia sobre la actividad del intestino, siendo especialmente recomendable ejercicios de piernas y flexiones del tronco.

En todo caso, el endurecimiento de la piel con frotaciones y chorros de agua fría, como también con baños de aire frío es indispensable para descongestionar el aparato digestivo y activar sus funciones.

Como laxante, los adultos ingerirán en ayunas dos cucharadas de linaza entera que se dejan macerar en agua fría durante la noche, junto con cuatro o seis ciruelas. Agregando una cucharadita de miel de abejas se hace más agradable y eficaz este laxante natural que puede usarse indefinidamente porque no irrita como los de botica.

Los niños, aun cuando no necesitan otro laxante que la fruta cruda, en caso necesario podrán emplear la linaza, reduciendo a la mitad o tercera parte la cantidad de los ingredientes apuntados.

El *zumo de papa* también es recomendable como laxante y purificador del intestino. Está indicado en el estreñimiento, empacho y aun para combatir la diarrea y catarro intestinal. El zumo de papa con jugo de limón es excelente regulador del aparato digestivo y eliminador de bilis. Para un adulto la mezcla que pueda contener una media copa corriente.

Para los niños, durante tres días, en ayunas se les dará una cucharada de la siguiente mezcla: zumo de papa cruda, una cucharadita de jugo de limón, una cucharadita de aceite de oliva y unos granitos de sal. Para esta mezcla bastarán dos papas de tamaño regular, las que se rallarán con la corteza y se estrujará en un lienzo o colador fino.

Por fin, unas seis ciruelas secas en ayunas o en la noche, remojadas en agua fría con algunas horas de anticipación, constituyen excelente regulador de la función intestinal.

Como recurso de emergencia se aplicará lavativa de agua natural, un litro por adulto, más o menos.

En todo caso, los adultos restablecerán y conservarán su normalidad digestiva, siguiendo indefinidamente mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Don I. E. R., ex diputado peruano por Lima, durante más de cinco años sufrió de lesiones supurantes en el bajo vientre. Entre las piernas se presentaban diez o doce llagas o fístulas que constantemente

destilaban pus y sangre, presentándose dolores, a veces tan agudos, que obligaban al enfermo a completo reposo en cama.

Durante el largo curso de su dolencia, el paciente consultó a los "mejores especialistas de la ciencia médica" —como expresa en su testimonio— sin conseguir otra cosa que alivios pasajeros.

Sintiéndose sin remedio, como él dice, fuí llamado cuando el dolor de la parte afectada lo tenía postrado en un grito. Para calmarlo, personalmente apliqué, sobre sus llagas abiertas entre las piernas, una gran cataplasma de barro que lo calmó de inmediato, a pesar de la airada protesta de un facultativo amigo y paisano ahí presente, que consideró criminal "embarrar" heridas tan graves y en partes tan delicadas del cuerpo.

Ocho meses tardó este enfermo "desahuciado" en quedar definitivamente sano. Fuera de las aplicaciones locales de barro o fenogreco, éste en el día, se obtuvo la vuelta a la salud siguiendo diariamente mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Termino esta relación dejando constancia de que toda la causa de la gravísima dolencia de este enfermo residía en su *estreñimiento* crónico, siempre incurable con drogas o purgantes.

OIDOS. — Sus enfermedades

Como todas las dolencias adquiridas, la de los oídos tiene su origen en crónicas malas digestiones a causa de alimentación innatural y putrefacciones por fiebre gastrointestinal del enfermo.

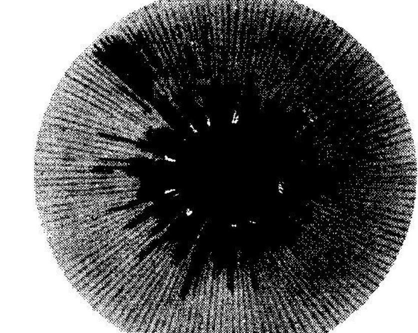
Las morbosidades así acumuladas en la cabeza buscan salida por las aberturas del cráneo, dando lugar a afecciones de los ojos, narices, garganta y oídos. Cuando la parte comprometida es el oído exterior, el caso no es peligroso. La inflamación del tímpano, zumbido y sordera es más delicada; pero la afección de mayor peligro está constituída por procesos inflamatorios del oído interno, con riesgo de que la inflamación se extienda al cerebro, produciendo meningitis o encefalitis.

Estas graves dolencias generalmente son consecuencia de tratamiento medicamentoso de afecciones agudas, como tifus, difteria, sarampión, escarlatina, etc. Imposibilitado el organismo para expulsar las materias extrañas a su economía, éstas suben a la cabeza por efecto de las fermentaciones originadas por fiebre intestinal.

Tratamiento. — Para curar las dolencias de los oídos, como todas las que afectan la cabeza, es preciso tratamiento general dirigido a normalizar la digestión del enfermo. Además hay que expulsar lo malsano mediante actividad eliminadora de su piel y riñones. Esto se conseguirá refrescando sus entrañas y afiebrando la superficie y extremidades de su cuerpo.

Como desinflamante local, se recomienda vapor de hojas de eucalipto, para lo cual se hacen hervir durante diez minutos en un jarrito dos o tres de esas hojas, aplicándose el vapor al interior del conducto auditivo por medio de un cornetín de papel o cartón que introduce su boca más angosta

en el oído y la parte más ancha recibe el vapor del depósito. Esta aplicación se hace generalmente en cama, antes de dormir, colocando en seguida un algodoncito en el conducto del oído para evitar enfriamiento. Puede repetirse diariamente hasta que desaparezca el mal, que ordinariamente se resuelve por supuración abundante del oído.



Iris del ojo derecho en que se revela congestión e inflamación del oído de este lado. A la vista está que estas anormalidades arrancan de la zona digestiva, crónicamente inflamada, fiebre interna que elabora morbosidades que suben hasta la cabeza.

El baño frío de pies al acostarse seguido de vapor de 15 minutos a las piernas, atrae hacia abajo las acumulaciones sanguíneas de la cabeza.

Las intervenciones quirúrgicas para curar las afecciones de los oídos son perjudiciales porque no suprimen la causa, que está en el vientre, originando nuevas perturbaciones.

Las afecciones más corrientes a los oídos son: *otitis externa*, o sea, inflamación del oído externo; *otitis media*, inflamación del oído medio; *otitis interna*, inflamación del oído interno; *inflamación del tímpano, sordera o dureza de oído; dolor de oído, flujo de los oídos y zumbidos de oídos, etc.*, todas las cuales agudas o crónicas se tratan en forma análoga, procurando ante todo normalizar la digestión del enfermo y activar sus eliminaciones por su piel; refrescando sus entrañas y afiebrando la superficie de su cuerpo.

Conviene advertir que es grave error sofocar la expulsión de pus en el flujo de los oídos. Éste se agotará normalizando la digestión del enfermo y activando sus eliminaciones generales por su piel, riñones e intestinos.

Sin perjuicio de lo dicho, los casos agudos con fiebre se tratarán según las indicaciones dadas en el párrafo "Primeros Auxilios".

Los casos crónicos seguirán Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Señora Zoila Cofré, de 54 años, fundo Chagaral, San Carlos, 21 años sorda, en seis semanas restableció su oído, siguiendo mi Régimen de Salud referido.

* * *

Otro: Señor Peñaloza, 40 años, agente viajero, fué víctima de parálisis facial con pérdida del oído derecho.

Le prescribí dieta exclusivamente cruda de frutas o ensaladas, diario Lavado de la Sangre en la mañana, dos o tres baños genitales en la tarde y cataplasma de barro sobre el vientre durante la noche, para evitar putrefacciones intestinales.

A las seis semanas de observar este régimen, había desaparecido su grave dolencia, perdiendo dieciocho kilos que tenía de más y, adquirido tal bienestar, que se convirtió en entusiasta propagandista del régimen.

NARICES. — Sus afecciones

Las narices son órganos destinados a defender las entradas de las vías respiratorias. El sentido del olfato reside en sus sensibles mucosas, maravillosa defensa que nos permite evitar la ingestión de alimentos o substancias perjudiciales a la salud y nos denuncia olores malsanos que debemos evitar.

En los conductos nasales se retiene el polvo del aire y se gradúa la temperatura del mismo antes de entrar en los bronquios y pulmones.

Para que la función respiratoria sea normal es preciso el buen funcionamiento de las vías nasales. Estas vías suelen ser afectadas por irritación e inflamación de sus mucosas en forma aguda o crónica, con lo que se dificulta o imposibilita la normal entrada del aire a los pulmones. De aquí que sea necesario respirar por la boca, lo que constituye anormalidad.

Para que los conductos nasales sean afectados por inflamación es preciso que exista estado de fiebre gastrointestinal que, como sabemos, es punto de partida y apoyo de toda dolencia.

Romadizo es dolencia caracterizada por irritación aguda o crónica de la mucosa nasal y generalmente consecuencia de resfriados, o sea desequilibrio térmico del cuerpo, agudo o crónico. Esta afección constituye defensa orgánica que permite descargar la cabeza de materias extrañas perjudiciales que han subido desde el interior del vientre en fermentación malsana por fiebre interna.

Tratamiento. — Su tratamiento está indicado: hay que equilibrar las temperaturas del cuerpo, afiebrando la piel con mi Lavado de la Sangre diario para adultos o las seis frotaciones desde la cama, se trate de adultos o niños. Para refrescar el interior del vientre tenemos dos o tres baños genitales cada día, de 15 a 30 minutos de duración para adultos. La cataplasma de barro sobre todo el vientre durante la noche y alimentación de frutas o ensaladas evitarán las putrefacciones intestinales, siempre origen y punto de apoyo de toda dolencia.

De moda está hablar del "romadizo de heno", frecuente en primavera. Se culpa de esta afección al polen de las flores, cuando en realidad ella constituye crisis eliminadora provocada por reacción de la fuerza defensiva del organismo que despierta con la estación.

Pólipos nasales son procesos inflamatorios crónicos que afectan también cartílagos y tabiques de las narices. Ya sabemos que el origen de estas anormalidades está en el interior del vientre afiebrado y en fermentación pútrida.

Grave error es tratar con cirugía estas anormalidades porque el bisturí es impotente para actuar sobre la causa de toda dolencia.

Ozena. Se designa con este nombre la fetidez de la exhalación nasal. Naturalmente el mal olor que se desprende de las narices revela depósito de materias corrompidas en las fosas nasales. Ya sabemos que el origen de estas morbosidades está en putrefacciones del aparato digestivo afiebrado. Cierta anormalidad anatómica favorece esta dolencia, que desaparecerá quitando su causa que está en el vientre.

Como regla general, en casos agudos se seguirá régimen de Primeros Auxilios. En los adultos y enfermos crónicos está indicado Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Sinusitis

Con este nombre se designa la inflamación de la mucosa que tapiza las cavidades denominadas senos frontales y maxilares de la cabeza.

El origen de esta afección, como siempre, está en crónicas fermentaciones malsanas del aparato digestivo por fiebre gastro intestinal. Especialmente el mortífero estreñimiento favorece y mantiene esta dolencia. Naturalmente debe existir cierta predisposición personal para esta afección.

Dolores agudos o crónicos sobre los ojos o en la cara denuncian estas inflamaciones que jamás deben ser tratadas por la cirugía que es inapropiada para actuar sobre su causa que está en el vientre del enfermo.

Tratamiento. — Especialmente eficaces son los baños genitales de 20 a 30 minutos para hacer desaparecer los dolores de cabeza y de la cara de enfermos adultos.

Régimen de Salud del Capítulo XXII salva a las víctimas de esta afección.

* * *

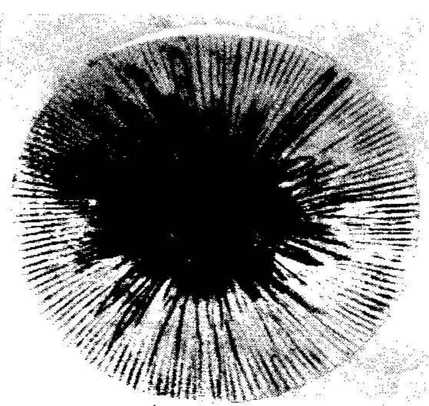
Caso: La señorita F. G. B., sufrió largo tiempo de sinusitis de la cual no se alivió con tratamiento médico de especialistas del país y de Europa a donde se trasladó en busca de mejoría. Cuando ya estaba resuelta la intervención quirúrgica, alguien le aconsejó consultara al autor de este libro. Siguiendo las recomendaciones que dejo aquí indicadas, desde el primer baño genital sintió alivio y, antes de cuatro semanas estaba restablecida su salud.

OJOS. — Sus enfermedades

Uno de los errores más corrientes y perjudiciales, tratándose de afecciones de los ojos, consiste en considerar sus dolencias como locales y concretar su tratamiento al órgano afectado. Con seguridad puedo afirmar que para curar debidamente las enfermedades de la vista es indispensable conseguir la normalidad digestiva, siendo secundario el tratamiento local. Dolencias de estos órganos adquiridas por causas externas, precisan aplicaciones desinflamantes como el barro o la cuajada de leche.

Los ojos enferman a consecuencia de impurificación de la sangre viciada por vida innatural y especialmente por efecto de malas digestiones debido al calor febril del intestino. Así, supuraciones, opacidades, nubes, inflamaciones, cataratas, desprendimiento de la retina, etc., son efecto de la causa apuntada.

Afirmamos, pues, que, además de cierta predisposición, las dolencias de los ojos se adquieren como consecuencia de malas digestiones y afeminamiento de la piel del sujeto. De aquí que ellas deben tratarse restableciendo la normalidad digestiva, para lo cual es preciso refrescar el interior del vientre siempre afiebrado en todo enfermo y activar su piel. Se comprende así que las intervenciones quirúrgicas en estas afecciones, cuando no son perjudiciales, son inútiles, consiguiéndose con ellas sólo mejoría pasajera, pues no remueven la causa de la dolencia, la que continuará en acción.



En este iris derecho aparece inflamada la zona correspondiente al ojo de este lado. También se observa anemia en la parte alta del cerebro, afectando los centros de la memoria y movimiento.

El centro de estas anormalidades se presenta en la zona digestiva que aparece gravemente inflamada, fiebre interna que mantiene fermentaciones malsanas que suben a la cabeza.

Tratamiento. — **Para mejorar los ojos hay que actuar refrescando el interior del vientre para normalizar la digestión y activar la piel con mi Lavado de la Sangre diario.**

Los enfermos de la vista asegurarán curación estable con tratamiento que normalice sus funciones orgánicas, cosa que no lograrán si se trata solamente el órgano enfermo.

El que padece de una afección de la vista debe hacer moderado uso de ella, evitando cansarla en trabajos forzados y con luz artificial. La cataplasma de fenogreco es eficaz cuando se trata de disolver nubes en los ojos y la cataplasma de cuajada, cuando se trata de inflamaciones agudas. Ambas se aplican sobre el párpado. La cataplasma de barro se aplica sobre los ojos afectados por algún accidente.

En casos agudos y en los niños se seguirá régimen indicado en "Primeros Auxilios".

Adultos y enfermos crónicos seguirán con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Con las indicaciones anteriores, pueden tratarse todas las dolencias de los ojos conocidas con los nombres de conjuntivitis aguda *simple, conjuntivitis purulenta, oftalmía purulenta, conjuntivitis escrofulosa, conjuntivitis tracomatosa, enfermedades de la córnea, orzuelo, inflamación de*

los párpados, cataratas, inflamación y degeneración del nervio óptico, retinitis o inflamación de la retina, trastorno de la retina, miopía, hipermetropía, astigmatismo, estrabismo u ojos bizcos y glaucoma.

Por fin, puedo afirmar que toda persona que necesite lentes por deficiencia de vista, es enferma crónica de su aparato digestivo y generalmente por estreñimiento.

* * *

Caso: Don Carlos Ibarra, chófer, de 45 años, Santiago, con fecha 8 de julio de 1943, declara: "Cuatro meses fuí tratado de *tracoma* por el Prof. X, de la capital. Después de gastar más de $ 5.000, seguía peor de mi dolencia a la vista. Entonces, por consejo de un amigo consulté a don Manuel Lezaeta Acharan y, siguiendo su Régimen de Salud, en cuatro semanas me encontré libre de mi grave afección, sin necesidad de drogas, gotas, ni inyecciones".

* * *

Otro: Don Vicente M. V., de 50 años, fué víctima de terribles dolores a un ojo. Después de largo tratamiento médico fué condenado a perder ese ojo. Los facultativos, famosos especialistas Drs. Ch. y B. le daban ocho días de vida si no se sacaba el ojo derecho, que tenía un tumor canceroso en su base. Sometido a mi Régimen de Salud, en cuatro semanas había desaparecido todo malestar. Dos años después lo he visto gozando de perfecta salud, practicando siempre mi Régimen.

* * *

Otro: En septiembre de 1937 me trajeron de La Ligua el niño Alberto Sánchez Sáez, de 15 años, con la vista perdida a consecuencia de una meningitis, como lo comprobó el Dr. José Riquero. Cuando lo vi no conocía, no hablaba y su cuerpo estaba rígido y sin movimiento.

A las cuatro semanas de practicar mi Régimen de Salud, el enfermo **recobró su vista, sus movimientos, la razón y la palabra.** Esto se consiguió **con mi Lavado de la Sangre al vapor cada día**, tres o cuatro ortigaduras **seguidas de frotaciones de agua fría a todo el cuerpo**, en la cama, barro sobre ojos y cabeza a toda hora, como también alrededor de vientre y riñones durante la noche. Así se combatió la fiebre "destructiva" de las entrañas del enfermo y se produjo fiebre "curativa" en su piel, restableciéndose la normalidad funcional de su organismo por equilibrio térmico de su cuerpo. La dieta exclusiva de frutas crudas o ensaladas completó el tratamiento salvador.

Ocho años después, el 26 de febrero de 1945, la Sra. Amelia Sáez v. de Sánchez, madre de este joven, hoy de 23 años, me ha informado que su hijo disfruta de salud y trabaja en Chillán como estadístico del Cementerio de esa ciudad.

* * *

Otro: Ton Teodoro Sigmundo, ingeniero de 40 años, E. Delporte número 1428, Santiago, después de un año de tratamiento a la vista en el Hospital del Salvador, fué desahuciado por los especialistas de ese establecimiento. Se le dió de alta en estos términos: "Señor Sigmund, su caso es dramático, hemos hecho lo posible y aplicado lo que sabemos, resignación." Llegó a mi consulta del brazo de su mujer, completamente ciego. Sus ojos eran dos depósitos de pus y de sangre. Le manifesté que su dolencia era efecto de graves desarreglos digestivos crónicos, a lo que me observó que su digestión era lo mejor que tenía. Insistí que ahí estaba el origen y punto de apoyo de su dolencia y que restablecería su vista comiendo exclusivamente crudo, frutas o ensaladas. Además, diariamente mi Lavado de la Sangre, dos o tres baños genitales a mediodía de 20 a 30 minutos y cataplasma de barro sobre todo el vientre y sobre los ojos durante la noche. A los 7 meses de seguir estrictamente este régimen recobró la vista del ojo derecho y algo después la del izquierdo, volviendo a sus ocupaciones ordinarias.

* * *

Otro: Sra. Marina Babiano Bonzi, 28 años, Talca, 2 Oriente Nº 880. Dos años estuvo enferma de tracoma. Vino a Santiago a consultar al Dr. Charlín y otros especialistas que uniformemente opinaron que había necesidad de extraerle el ojo derecho para salvar el izquierdo. Por mi parte prohibí la intervención quirúrgica y, a los ocho días de seguir mi Régimen de de Salud del Capítulo XXII, la enferma podía mirar al sol, quedando libre de su dolencia a los dos meses. Además del régimen general, se aplicó barro a los ojos, día y noche.

Siete años después, el día 11 de noviembre de 1943, su marido me ha referido el caso, agregando que su mujer se mantiene sana, sin abandonar las prácticas de salud que la salvaron.

* * *

Otro: La señora M. A. S., edad 82 años, fué víctima de afección aguda a los riñones y, como consecuencia, se le hinchó la cara y saltó el ojo derecho en forma impresionante.

Bastó dieta de frutas crudas y diario Lavado de la Sangre para que antes de cuatro semanas el ojo volviera a su lugar y se normalizara su rostro.

En este caso ya se había hablado de arrancar el ojo para extraer un supuesto tumor de su base.

Lombrices

Las lombrices son parásitos que viven en el intestino del hombre. Hay tres clases de lombrices: 1º las grandes; 2º las pequeñas, llamadas oxiuros, y 3º la Tenia o Solitaria.

Los huevos de las lombrices penetran en el aparato digestivo con alimentos vegetales en contacto con aguas que acarrean excrementos, con los cuales van los huevos; los de la Tenia van en las carnes crudas.

Las lombrices se crían en organismos debilitados por fiebre interna y desarreglos digestivos crónicos, no permitiéndolas un intestino sano, pues las expulsa sin darles tiempo para su desarrollo. El calor malsano mantenido por inflamación crónica de las paredes del tubo digestivo, dando lugar a fermentaciones pútridas de alimentos de origen animal, es el agente que da vida y mantiene el terreno adecuado a las lombrices y microbios malignos.

Hay muchos signos que indican la presencia de lombrices, pero el único seguro es cuando se ha producido la expulsión de las lombrices mismas.

Tratamiento. — Para librarse de estos parásitos es preciso normalizar el trabajo del aparato digestivo, adoptando un régimen análogo al indicado para el estreñimiento.

Para expulsar las lombrices puede seguirse durante varios días y, mejor semanas, una alimentación compuesta solamente de frutas crudas. Las cebollas, ajos y zanahorias favorecen su expulsión.

La Tenia o Solitaria se encuentra sólo en el intestino de personas que se alimentan con carnes, siendo difícil que un vegetariano sufra esta dolencia. Para provocar la salida de la Tenia, sirven las cebollas, fresas, nueces y, en general, fruta fresca en cantidad.

El arándalo o mirtilo, el helecho macho y las pepas de zapallo o de calabaza hacen salir, muchas veces, toda la Tenia. Mientras no salga la cabeza del parásito no desaparecerá su presencia en el intestino, pues la Tenia seguirá rehaciendo continuamente la parte del cuerpo que pierde.

Como ejemplo de tratamiento para expulsar la Tenia damos éste: Dos días seguidos, zanahorias crudas, cebollas crudas, ajos, con o sin pan integral; al fin de los dos días, se toma un purgante de aceite de ricino. Después de haber hecho efecto éste, se aplicará una lavativa de medio litro de agua fresca, observando atentamente si se expulsa la cabeza de la Tenia, que es la parte más pequeña del animal.

Un enfermo me dice:

"**Por si fuera de utilidad un remedio de los que se usan por estas tierras para la lombriz solitaria, pues yo lo he hecho, es bien sencillo y muy eficaz. Consiste en que la persona que la tiene pasará un día entero con ensalada de cebollas con ajos y, a la mañana siguiente a la hora de** desayuno se tomará como dos tazas de horchata de pepas de zapallo; a la hora de almuerzo, un purgante de palmacristi o aceite de ricino. Después de eso, a la hora de once, puede comer alguna fruta cruda.

Para procurar la horchata se pelan las pepas: es el corazón que se utiliza, como en la almendra y se hace con agua natural. La persona afectada debe estar que ni le dé olor a comida, porque la lombriz es un parásito que parece que con el olor se mantiene. Por eso cuesta tanto destruirla. Yo tuve lugar de administrárselo hace 15 años a mi hermana, después que el médico le había dado un remedio que la dejó extenuada.

Pero el que yo le hice no le causó ninguna molestia. En la noche expulsó la lombriz. La cabeza es como un hilo blanco, con una manchita negra en una punta. En la otra, va la parte arrollada".

* * *

Otro me dice: "Expulsé una Tenia de más o menos doce metros de largo y que se alojaba en mi intestino desde hacía quince años. Para conseguir este resultado estuve dos días comiendo solamente ensaladas de cebollas con ajos y nueces. Al acostarme tomé cada día una copa de horchata de pepas de zapallo. Al tercer día tomé un purgante de aceite de ricino. Al hacerme efecto este purgante me senté en un recipiente con un dedo de leche caliente, expulsando íntegro mi molesto huésped".

Paperas

Con este nombre se conoce la hinchazón, acompañada de fiebre y dolor de las glándulas productoras de saliva que están situadas inmediatamente debajo de las orejas y detrás de las mandíbulas. Es una afección benigna tratada por mi sistema, pero que puede tener complicaciones como la supuración de la glándula misma o la inflamación de los testículos si el tratamiento es inadecuado por el uso de drogas, inyecciones o vacunas.

Tratamiento. — Mientras haya fiebre se seguirá el indicado en Primeros Auxilios. Día y noche, se mantendrá cataplasma de barro sobre las partes inflamadas, cambiando los emplastos cada dos o tres horas. Además hay que aplicar fajado de barro sobre vientre y riñones, o a lo menos sobre el vientre durante la noche.

En pie los adultos seguirán Régimen de Salud, del Cap. XXII.

Peritonitis

El peritoneo es la membrana que envuelve todas las vísceras del abdomen, menos los riñones. La inflamación del peritoneo por acumulaciones de substancias extrañas, o a consecuencia de otras dolencias como cuando se perfora el apéndice, es afección muy grave que requiere la asistencia de un experto en mi sistema.

Tratamiento. — En general se recomienda absoluto reposo en cama con las piernas algo recogidas. Sobre todo el vientre permanentemente se mantendrá cataplasma de barro que se cambiará cada 4 ó 6 horas. Cada vez que se cambie el barro se hará frotación de agua fría desde el cuello a la planta de los pies abrigando sin secar durante una hora y cuidando de mantener calientes los pies. La alimentación será exclusivamente de fruta cruda y en pequeña cantidad cada vez.

Las aplicaciones se repetirán diariamente hasta que el enfermo se sienta bien y el pulso baje a 70 por minuto.

En lo demás síganse instrucciones de Primeros Auxilios.

* * *

Caso: La señora Raquel de Blaya, Santiago, Condell Nº 102, me dice: "En julio de 1940, hace dos años, mi hija Demofila de 16 años, cayó en cama víctima de tifus abdominal. Inyecciones de calcio y seis transfusiones de sangre fueron impotentes para restablecerle la salud. Fué desahuciada de tuberculosis al peritoneo, hinchándose todo el vientre de la enferma, lo que hizo necesario punciones para extraerle el líquido morboso".

En vista de que la niña no reaccionaba favorablemente con esos procedimientos, la madre aplicó sobre todo su vientre cataplasma de cuajada de leche durante la noche y barro durante el día, alternando con paquete de sobacos a pies a la hora de mayor calor y 6 frotaciones en la tarde. Fruta cruda como alimento. Así la enferma se salvó con la sorpresa general y especialmente de los médicos que la atendieron. Dos años después la enferma desahuciada está sana.

Para proceder la señora madre se guió exclusivamente por las enseñanzas del presente libro. Este caso fué observado por los doctores Orrego Puelma y Jiménez, de Santiago.

Picaduras venenosas

Se aprieta con los dedos la parte afectada para que salga el veneno o el aguijón, si lo hay. También conviene chupar la herida sin peligro de contaminación interna, por cuanto los venenos animales son neutralizados por los jugos digestivos.

Tratamiento. — En los casos más graves, como picadura de araña venenosa o mordedura de perro rabioso, en que puede presentarse envenenamiento de la sangre, hay que favorecer la pronta eliminación del veneno por medio de transpiraciones generales, estando indicado mi Lavado de la Sangre. Esta aplicación puede repetirse mañana, tarde y noche, alternando con dos o tres baños genitales de 20 minutos. En su lugar, paquete entero en la mañana y en la tarde las 6 frotaciones, tanto adultos como niños si se guarda cama.

Como tratamiento local del miembro afectado, lo mejor es introducirlo en un cocimiento de limpiaplata, fenogreco y semillas de pasto miel, a una temperatura de cuarenta grados, manteniendo este calor durante toda la aplicación, que será de 30 ó 60 minutos. En seguida se aplicará cataplasma de fenogreco o barro en la parte afectada.

Si hay mucha fiebre se puede mantener envuelto en barro todo el tronco del enfermo. En todo caso el barro sobre la herida se mantendrá a toda hora, cambiándolo si se calienta.

Se impone ayuno con sólo agua o fruta cruda hasta que desaparezca la fiebre y vuelva el hambre.

Mantener corriente el vientre con lavado intestinal si es necesario.

* * *

Caso: Don Rodrigo Pérez S., industrial de La Cisterna, Santiago, edad 26 años, con fecha 6 de junio de 1941, escribe: "A mediados del mes de abril del presente año fuí mordido por un perro que, al decir de la gente, estaba con rabia, lo que me fué confirmado. Los curiosos que presenciaron el suceso me aconsejaron que fuese en el acto a colocarme una vacuna antirrábica. Cualquier demora, opinaban, podía resultar fatal. Yo preferí ponerme en manos de don Manuel Lezaeta Acharan, quien me sometió a un sencillo tratamiento naturista. Pocos días después mis heridas cicatrizaban sin ningún inconveniente. Actualmente estoy completamente sano y del caso no recuerdo más que las caras atemorizadas de la gente que recomendaba la vacuna antirrábica como única salvación".

Por mi parte, puedo agregar que un año después he estado con el señor Pérez y comprobado su sobresaliente estado de salud.

El régimen que lo salvó se redujo a alimentación exclusivamente cruda de frutas o ensaladas; cada día en la mañana mi Lavado de la Sangre; en la tarde tres baños genitales de 15 a 30 minutos; durante la noche barro sobre todo el vientre y, de día y de noche, cataplasma de barro sobre las heridas, cambiándola si se secaba. Por fin, no hay que olvidar que estos enfermos son víctimas de gran fiebre interna que debe combatirse.

PIEL. — Su función y enfermedades

La membrana que exteriormente envuelve el cuerpo se llama piel y sus funciones son de la mayor importancia, eliminando materias de desecho y absorbiendo luz, calor y energías vitales de la atmósfera. Las funciones de la piel son análogas a las de los pulmones y riñones, de tal importancia que de su correcto funcionamiento depende la salud de todo el organismo. Cuando los otros órganos eliminadores como el intestino y riñones funcionan mal, la piel los debe substituir con una eliminación más activa por medio de la transpiración.

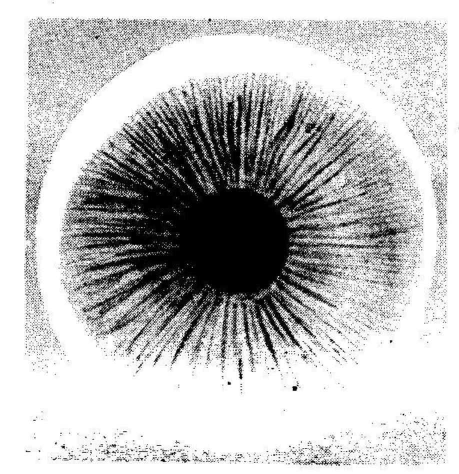
El sudor es un producto excrementicio de la misma naturaleza que la orina. Para que él constituya eliminación eficaz, es necesario que sea expulsado por una piel congestionada, afiebrada. El sudor frío es ineficaz porque supone falta de normal riego sanguíneo a través de los poros por congestión de las entrañas.

La piel tiene millones de poros o aberturas que permiten introducir a la sangre elementos vitales y también expulsar del cuerpo substancias dañinas.

Por la piel se realiza, pues, doble función: de nutrición, incorporando al organismo oxígeno y agentes o flúidos energéticos como luz, electricidad y magnetismo. De eliminación, expulsando por los poros impurezas internas, productos del desgaste orgánico y residuos de alimentos mal aprovechados. Nuestro cuerpo por la piel realiza una parte de la nutrición, la que como se ha visto es triple: estomacal, pulmonar y cutánea. Se comprende la gran importancia de mantener ventilada siempre la su-

perficie del cuerpo, no usando jamás camisetas ni ropas adheridas a él que impiden o dificultan las importantes funciones de la piel.

Los baños de aire son indispensables para mantener el normal funcionamiento de este órgano y constituyen tónico vitalizador por excelencia, especialmente para los niños que se exponen a ellos guiados por su natural instinto y arrostrando muchas veces la reprensión de sus padres ignorantes. En lugar de pensar en robustecer a los niños con drogas tan repugnantes y perjudiciales como las engañosas preparaciones de aceite de hígado de bacalao, debieran tonificarse con baño diario de aire frío, saltando de su cama al despertar y corriendo en camisa o mejor desnudos por el dormitorio con la ventana abierta durante cinco a veinte minutos, para reaccionar en seguida en la cama. Los padres verán cómo con esta inocente práctica sus pequeñuelos serán más alegres, juguetones y disfrutarán de buen apetito.



Decrepitud revela este iris, por desequilibrio térmico de una vida entera. El área de la piel se presenta anémica, fría, cadavérica. En cambio, las entrañas se ven gravemente congestionadas y afiebradas.

También se observa mala circulación de la sangre en el cerebro. Por esta causa el sujeto que posee este iris sufre de mala memoria, vahidos de cabeza y disminución de la vista y oído. La mala circulación cerebral afecta también los movimientos con torpeza en el andar y falta de estabilidad. Todos estos son achaques comunes en ancianos que no han sabido activar su piel en conflicto con el frío.

Las llamadas enfermedades de la piel, no son cosa mala, sino que ellas constituyen proceso defensivo del organismo que procura eliminar substancias extrañas que existían en su interior. Son de tal naturaleza tóxicas y corrosivas algunas de estas materias que pueden destruir el tejido de la piel, produciendo erupciones, eczemas, forúnculos, úlceras, postemas, etc. De aquí se deduce que toda erupción o alteración cutánea significa mayor o menor impurificación interna que, lejos de sofocarse con pomadas o medicamentos cicatrizantes, debe favorecerse activando su eliminación con envolturas o paquetes, y especialmente con diario Lavado de la Sangre al vapor o al sol.

Hay afecciones de la piel que son provocadas por agentes externos como las causadas por parásitos, pero, aun éstas para que puedan desarrollarse, necesitan que la defensa de este órgano sea imperfecta, debido a acumulaciones morbosas.

Los medicamentos ingeridos o introducidos en la sangre por medio de inyecciones, lo mismo que virus como sueros y vacunas, despiertan actividad defensiva del organismo que procura expulsar estas materias extrañas por los poros, irritando los tejidos adyacentes o produciendo sarpullidos o manchas.

Cuando los otros órganos de eliminación como intestino, hígado y riñones trabajan imperfectamente, la piel se ve obligada a realizar mayor trabajo para eliminar impurezas que la irritan y dan lugar así a las llamadas enfermedades de este órgano.

Uno de los signos más favorables en las dolencias crónicas llamadas sífilis, diabetes, tuberculosis, etc., son las erupciones de la piel que, en forma de eczemas, llagas o úlceras, permiten al organismo expulsar toxinas y venenos de su interior, librando así de su maligno efecto los órganos nobles del cuerpo. Se comprende entonces que uno de los grandes errores de la medicina es combatir las afecciones de la piel con medicamentos a base de venenos que, paralizando su actividad eliminadora, obligan al organismo a retener en su interior las materias corrompidas que harán víctimas de su mortífero efecto a los órganos más delicados del cuerpo, como el sistema nervioso, corazón, riñones, pulmones, hígado, bazo, etc.

Tratamiento. — Para curar radicalmente todas las afecciones de la piel hay que suprimir su causa que siempre es impurificación de la sangre, principalmente debido a malas digestiones. Se estimularán las eliminaciones por medio de mi Lavado de la Sangre, envolturas o paquetes, reacciones generales por medio de frotaciones de agua fría o pitón y cataplasmas locales de fenogreco en las llagas o úlceras. Además, en los tumores, saquitos calientes de semillas de pasto miel, fenogreco o barro, según el caso.

Dieta a base de frutas y ensaladas crudas, favorecerá la formación de sangre pura. Así, pues, eliminando las impurezas y formando nueva sangre, mediante buenas digestiones, se conseguirá regenerar el organismo, desapareciendo las afecciones de la piel.

Mi Régimen de Salud del Capítulo XXII, restableciendo la pureza orgánica, hará desaparecer toda afección cutánea, por crónica que sea, como eczema, urticaria, psoríasis, acné, forúnculos, ántrax —reunión de varios forúnculos—, lupus, erisipela, roseola y herpes, que son los nombres con que se designan las principales afecciones de la piel.

* * *

Caso: Procedente del Perú llegó a mi consulta un caballero de 65 años que presentaba una costra cenicienta en toda su cara y manos. Me declaró que esta misma anormalidad le cubría todo el cuerpo hasta la planta de los pies, con una constante comezón que no lo dejaba ni de día ni de noche. Había sido atendido durante dos años por 25 eminencias médicas de Lima, sin más resultado que complicarle los riñones y el corazón con la acción tóxica de los más renombrados remedios. Cuando los facultativos supieron que venía a Santiago a seguir mi sistema, le aseguraron que venía a buscar la muerte a Chile.

Observado por el Iris de sus ojos este enfermo, le aseguré que en 4 ó 6 semanas se vería libre de su gran dolencia, siguiendo con constancia mis consejos. Con diario Lavado de la Sangre al vapor, dieta cruda

de frutas, baños genitales y barro al vientre durante la noche y también sobre las partes más dañadas de la piel, este enfermo desahuciado quedó completamente normal en el plazo señalado al principio. A las seis semanas regresó a Lima llevándose un artefacto para seguir con el Lavado de la Sangre como recurso salvador para alejar toda dolencia en los adultos.

Este caso, entre muchos, demuestra en forma indudable la acción purificadora que tiene mi Lavado de la Sangre.

* * *

Otro: Don Augusto Verlechino, 40 años, Santiago, durante tres, sufrió de eczema a las manos que debía llevar constantemente fajadas, lo que le hacía penoso su trabajo para atender al público que asistía a su quinta de recreo en Macul. Infinidad de inyecciones, autovacunas, radioterapia y pomadas fracasaron. Cuando este enfermo estaba desesperado sin esperanza de mejoría, se sometió a mi Régimen de Salud y a los dos meses estaba, no sólo libre de su eczema, sino también de la piorrea y la amigdalitis que lo atormentaban.

* * *

Otro: Señora Rosa Sierpe, de Puerto Montt, durante dos años fué tratada de tuberculosis a la piel de la nariz (lupus) con penicilina, inyecciones de morruato de cobre y otras. Tenía la nariz horriblemente hinchada y cubierta de una costra negra del peor aspecto. Le prescribí Régimen de Salud del Capítulo XXII, con aplicaciones locales de fenogreco y dieta exclusivamente cruda de frutas y ensaladas. Siguiendo estas instrucciones, a las cuatro semanas se le reventó la pierna que había recibido las inyecciones reputadas salvadoras, expulsando abundante materia corrompida. A las seis semanas se había deshinchado, desaparecido las costras y reconstituído su piel normal.

* * *

Otro: Para demostrar la importancia de la piel en sus funciones absorbentes y eliminadoras, voy a referir mi propia experiencia.

Tenía 58 años cuando se presentó en mi cuerpo una erupción que cubría toda la piel del tronco y gran parte de las extremidades. Como en esos días había estado haciéndoles aplicaciones locales de infusión de polvillo de tabaco —que es veneno— a algunas ovejas sarnosas, creí haberme contagiado con el parásito de la sarna. En vista del buen resultado que había obtenido con este desinfectante en las ovejas, apliqué a mi piel una frotación del agua de infusión de tabaco al levantarme, dejando el cuerpo sin secar y vistiéndome inmediatamente. A los diez minutos de esta operación sentí un malestar general con enfriamiento, mareos y descompostura del estómago que me produjo vómitos de bilis con mortales arcadas. El pulso se hizo casi imperceptible y su actividad había bajado

a 40 latidos por minuto lo que demostraba el debilitamiento del corazón por intoxicación de sus nervios motores. Se había producido, pues, un envenenamiento a través de los poros de la piel debido a la función absorbente de este órgano. No quedaba otro camino lógico, entonces, que favorecer la actividad eliminadora de este mismo órgano, mediante mi Lavado de la Sangre que, al mismo tiempo que favorece la transpiración y, con ella la expulsión de venenos de la sangre, estimula la actividad nerviosa mediante las frotaciones de agua fría cada cinco minutos.

Esta aplicación fué salvadora, pues a la media hora de practicarla ya había vuelto la normalidad perdida. El corazón volvió a las 70 pulsaciones lo que permitió el normal riego sanguíneo del cerebro y de todo el cuerpo, desapareciendo así todo malestar.

Después de esta elocuente experiencia ¿cómo puede aceptarse el juicio de muchos médicos que sostienen que la transpiración sólo expulsa del cuerpo agua y cloruro de sodio? Por mi parte, acepto que ello sea verdad tratándose de una piel anémica como en los calenturientos o tísicos, pero ello no es efectivo en una piel pletórica de sangre, congestionada, como es la que se afiebra con ortigaduras o con mi Lavado de la Sangre al vapor o al sol.

* * *

Caso: Niñita Ana Bossi Castro, desde los 4 años hasta los 11, sufrió —según diagnóstico médico— de "pénfigo babuloso", por espacio de 7 años, siendo rebelde su dolencia de las manos, pies y rodillas a todo tratamiento medicamentoso con innumerables inyecciones y vacunas, haciéndosele también inoculaciones de la sangre de la madre, todo con resultado negativo. Esta dolencia consistía en inflamaciones dolorosas que se convertían en llagas que expedían líquido mal oliente.

A los cinco días de seguir mi Régimen de Salud, ya podía mover manos y dedos. A los diez días estaba libre de sus dolencias, no volviendo a presentarse el mal que desapareció definitivamente. El pronóstico médico era que la niñita quedaría inválida porque los "microbios" se iban a localizar en las rodillas y articulaciones de las extremidades.

El hombre enferma y muere por la piel. También su salvación está en la piel

Piel enferma es inactiva, incapaz de desempeñar sus funciones normales. Piel seca, anémica y fría, se incapacita para absorber las substancias vitalizadoras que la atmósfera nos ofrece. Además, la deficiente circulación sanguínea en la superficie del cuerpo, imposibilita la expulsión por los poros de las impurezas del flúido vital. Piel fría está falta de riego sanguíneo y supone mucosas irritadas, congestionadas y afiebradas al interior del cuerpo. Este fenómeno da lugar al desequilibrio térmico del mismo.

Las substancias morbosas que no encuentran salida por los poros de la piel inactiva, buscan esa salida por las mucosas del aparato digestivo, bronquios y pulmones. La naturaleza ácida y corrosiva de estas materias extrañas irrita y congestiona las mucosas referidas. De aquí los estados catarrales agudos y crónicos, los que siempre suponen incapacidad funcional de la piel. Tenemos, pues, que piel seca y fría revela mucosas irritadas, afiebradas y congestionadas.

El afeminamiento de la piel del hombre se inicia desde su nacimiento con abrigos exagerados y ropas adheridas al cuerpo. Dificultada así la exhalación cutánea, progresivamente aumenta la acumulación de materias extrañas entre los tejidos de la piel, dificultando en ella el riego sanguíneo y su actividad funcional. Esta es la razón por que la piel se debilita y pierde su defensa contra el frío y cambios atmosféricos.

Esta acumulación de materias extrañas en la piel, con el tiempo llega a constituir una especie de caparazón impermeable que ahoga la actividad funcional de los órganos internos del cuerpo humano.

Es así como se llega a tener *piel de cadáver,* único fundamento de dolencias crónicas internas y siempre causa de vejez prematura y vida corta.

Mi Lavado de la Sangre diario constituye el único agente capaz de disolver la caparazón de una piel inactiva. El constituye insustituible seguro de salud, belleza y vida larga en los adultos. Para los niños bastarán el sol y los paquetes.

Terminamos este punto haciendo ver que la piel es un órgano maravilloso, constantemente a nuestra disposición. Mientras más trabajemos la piel, mejor será su funcionamiento. Lo contrario ocurre con los órganos internos de nuestro cuerpo porque si exageramos las funciones de riñones, aparato digestivo, hígado y corazón se congestionarán, debilitando progresivamente su capacidad funcional y su vida. En cambio, irritando, afiebrando y congestionando cada día nuestra piel, la vitalizamos y activamos sus importantes funciones de segundo pulmón y riñón.

La irritación que producen las ortigas frescas, constituye el más enérgico recurso para despertar la actividad nerviosa y circulatoria de la piel y, por tanto, para descongestionar las entrañas afiebradas en todo enfermo.

HUESOS. — Sus enfermedades

Como todos los tejidos y órganos del cuerpo, los huesos son formados y alimentados por la sangre. De aquí que las dolencias de los huesos sean siempre consecuencia de sangre maleada por malas digestiones crónicas y deficiente eliminación de la piel, riñones e intestinos. También estas dolencias en los niños se presentan como efecto de sangre impura heredada de sus padres.

Los nombres con que se designan estas enfermedades son: Raquitismo, Desviaciones de la columna vertebral, Mal de Pott, Osteitis, Osteomielitis, Peristitis, Tuberculosis ósea y Tumor blanco.

Tratamiento. — En todas estas afecciones debe procurarse mejorar y renovar la sangre del enfermo normalizando su digestión y activando sus eliminaciones por su piel, riñones e intestinos. También localmente hay que procurar la eliminación de materia corrompida mediante aplicaciones de Fenogreco en las úlceras o llagas.

Sígase, pues, las instrucciones del Régimen de Salud del Capítulo XXII, suavizando el régimen si se trata de niños. La alimentación estrictamente cruda es el mejor "remedio" de estas dolencias.

* * *

Caso: Sor María Rosa Valdés, Convento La Purísima, de Chillán, de 72 años, estuvo en cama de espalda, sin moverse, durante cuatro meses tratada de "descalcificación" de los huesos de la espina dorsal. Imposibilitada para ponerse de pie porque los huesos le crujían con atroces dolores que parecía se iba a desarmar.

A fines de 1944 me escribió pidiéndome consejos de salud y, siguiendo los que le prescribí por carta, en cuatro semanas abandonó el lecho y, libre de dolores, pudo salir a veranear a orillas del mar.

Seis meses después ha estado a verme, manifestándome que su cuerpo lo siente tan liviano como cuando era moza.

Mientras permaneció en cama la enferma, cada día se aplicó 3 a 6 frotaciones de agua a todo el cuerpo, ortigando previamente la piel desde la planta de los pies hasta el cuello, por frente, costados y espaldas. Alimentación exclusivamente cruda y barro sobre todo el vientre durante la noche. Cuidó mantener intestino corriente, recurriendo a lavativa de agua natural si era preciso cada día. Después Lavado de la Sangre diario y Régimen del Capítulo XXII.

* * *

Otro: Véase caso del niño Darío Sierra, página 233.

Calvicie

Con este nombre se designa la falta de pelo en la cabeza. Esta afección es síntoma de alteración de la salud general y, generalmente denuncia estreñimiento.

El pelo del cuero cabelludo se cae o encanece por intoxicación de su raíz, a consecuencia de prolongados desarreglos digestivos y régimen medicamentoso. La calvicie es, pues, siempre síntoma de impurificación de la sangre a causa de malas digestiones crónicas y deficiente eliminación de la piel.

Fermentaciones y putrefacciones intestinales producen gases tóxicos que, a través de los tejidos porosos del pecho, cuello y cabeza, suben hasta el cuero cabelludo, buscando la salida al exterior y, con su acción corrosiva, destruyen la vida de la raíz de los pelos, los que se desprenden, hasta

desaparecer definitivamente. Esto suele ocurrir a las víctimas del tifus que pierden su cabellera.

Mejorando la digestión y purificando la sangre se detiene la caída del pelo y aun puede salir nuevo, si no hay completa destrucción de las raíces.

El tratamiento de la calvicie está en el vientre y no en la cabeza, y él consiste en normalizar la digestión a base de frutas crudas y activar la eliminación cutánea.

Sígase indefinidamente mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Pleuresía

Se llama pleura la membrana serosa que cubre los pulmones; su capa externa se adhiere a la pared torácica. La inflamación de la pleura se llama pleuresía, la cual puede ser seca, purulenta o serosa, según que se forme pus o líquido entre la pleura y el pulmón.

Esta afección se manifiesta comenzando con violento dolor de costado y elevación de la temperatura; hay dificultad al respirar, debido a la compresión que la acumulación de líquido en la pleura hace sobre el pulmón; también hay tos seca. La pleuresía purulenta es más grave, siendo a veces acompañada de albuminuria.

Tratamiento.—El pus acumulado en la pleura puede ser eliminado por los bronquios, expulsándose por la boca y nariz; o bien puede salir por la piel, lo que se favorecerá con aplicaciones calientes de semillas de pasto miel, como se explica en el párrafo Dolor. Durante el sueño, se recomienda cataplasma de barro sobre el vientre y región afectada.

El líquido en la pleuresía serosa puede ser reabsorbido por la sangre y eliminado por los desaguaderos naturales, para lo cual es eficaz el baño genital repetido dos o tres veces al día, de quince a treinta minutos. Mi Lavado de la Sangre es indispensable para favorecer la curación de esta afección en los adultos.

En general, los casos agudos se tratarán como se indica en "Primeros Auxilios".

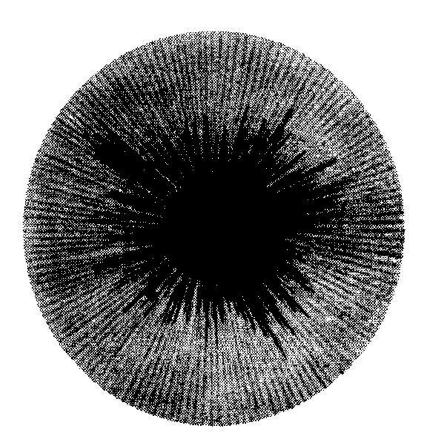
Los crónicos seguirán con constancia mi Régimen de Salud del Capítulo XXII en cuanto sea posible.

* * *

Caso: Srta. Manuela Muñoz, Av. de la Paz 433, Santiago, fué víctima de pleuresía. En el hospital los médicos acordaron hacer punciones para extraer el líquido de la pleura inflamada. Su tía se opuso a este procedimiento y la llevó a su casa donde se sometió a mi Régimen de Salud, restableciendo ésta en seis semanas. Para lograr este resultado bastaron tres baños genitales diarios de 30 minutos cada vez; diario Lavado de la Sangre y frotación de agua fría a todo el cuerpo previa ortigadura de la piel al despertar. Durante la noche se mantenía barro sobre todo el vientre y parte dolorida. Alimentación cruda a base de frutas o ensaladas para normalizar la digestión.

PULMONES. — Sus funciones y enfermedades

Los pulmones son órganos muy esponjosos que ocupan la mayor parte de la cavidad torácica, siendo de mayor tamaño el pulmón derecho y quedando el izquierdo más reducido, a causa del corazón que ocupa su lugar a expensas de éste.



Iris del ojo derecho en que aparece el tejido iridal esponjoso en la zona correspondiente al pulmón de este lado.
Como se ve, esta congestión arranca de la zona digestiva, que está alrededor de la pupila y revela fiebre interna que acelera el ritmo cardíaco que, bombeando la sangre con demasiada frecuencia, congestiona el pulmón, dificultando su normal funcionamiento.

Los pulmones constituyen parte esencial del aparato respiratorio y circulatorio de la sangre. De ellos salen los bronquios, que se juntan en un tubo grande llamado tráquea. Nariz, laringe, tráquea y bronquios constituyen las vías respiratorias, por las que pasa el aire a los pulmones.

Las paredes finísimas de los capilares y de las vesículas del pulmón hasta donde penetra el aire, permiten que fácilmente haya intercambio de substancias gaseosas y energéticas, que tienen por fin suministrar a la sangre oxígeno y otros productos contenidos en el aire y eliminar de ella ácido carbónico y otras substancias perjudiciales a la salud del cuerpo. Por medio de este intercambio la sangre es continuamente enriquecida y purificada. Los movimientos respiratorios sirven para hacer entrar en los pulmones con cada respiración el aire ambiente y también para expulsar con cada expiración el aire gastado y otras impurezas del desgaste orgánico. Además, el movimiento aspirante y expelente de los pulmones acciona la circulación de la sangre, la que depende principalmente del trabajo pulmonar y, secundariamente del corazón, que viene a ser regulador de la función circulatoria.

Por los pulmones se realiza, pues, una de las funciones de nutrición, la que como hemos dicho, es triple: estomacal, pulmonar y cutánea. Así como para una buena nutrición estomacal se necesita alimentos adecuados, para realizar normalmente la nutrición pulmonar es menester respirar en todo momento aire puro, único alimento natural de los pulmones.

Para conocer si los pulmones están sanos o enfermos, se harán respiraciones profundas: si éstas son satisfactorias, quiere decir que los pulmones están normales, en caso contrario, estarán alterados.

Como todos los órganos nobles del cuerpo, los pulmones son muy resistentes al desarreglo funcional, siempre caracterizado por congestión y, excepcionalmente lesión. El aire impuro o tóxico debilita y degenera

los pulmones, acumulando substancias extrañas en ellos. La congestión de estos órganos es producida por sobreactividad cardíaca, estimulada por la fiebre interna del vientre, fenómeno característico de los tísicos.

Las substancias extrañas que debilitan los pulmones vienen de fuera, respirando aire viciado o cargado de polvo, humo o gases deletéreos y, también del interior de nuestro cuerpo como productos de fermentaciones intestinales malsanas debidas a alimentación innatural y calor febril del aparato digestivo. En las ciudades se respira aire viciado constantemente por las aglomeraciones de personas en casas, teatros, tabernas, tranvías, y hasta en la calle. El polvo del tránsito y el escape de los automóviles también debilitan los pulmones introduciendo constantemente en ellos substancias extrañas que los obligan a una continua acción defensiva, sin conseguir verse libres de impurezas que dificultan sus funciones.

La causa de dolencias de los pulmones está, pues, en la mala nutrición con aire viciado o impuro y alimentos de origen animal que, demandando prolongado esfuerzo digestivo, desarrollan fermentaciones malsanas que desnutren e intoxican la total economía orgánica. También la fiebre interna, acelerando el corazón, congestiona los pulmones, reduciendo en ellos la cabida del aire. De aquí hemorragias que erróneamente se atribuyen a lesiones.

No es pues el calumniado bacilo de Koch el causante de la incapacidad funcional de los pulmones, sino la congestión de sus tejidos por excesiva actividad cardíaca, originada y mantenida por fiebre gastro intestinal. La presencia del microbio es efecto de un terreno impuro y temperatura febril, siempre a base de desarreglos graves de la digestión.

Tratamiento. — Para curar las afecciones pulmonares hay que normalizar la digestión del enfermo combatiendo su fiebre interna y activando el calor de su piel. Respirando aire puro a toda hora y normalizando la digestión del sujeto, mediante equilibrio térmico de su cuerpo, se restablecerá la salud integral de todo organismo, cualquiera que sea su dolencia.

Como se ha dicho, la fiebre o calentura es característica de todo enfermo de los pulmones. Ella siempre está refugiada al interior del vientre y va unida a frío de la piel y extremidades del cuerpo. Es esta temperatura anormal del tubo digestivo la que progresivamente desnutre e intoxica a los enfermos del pecho, pudriendo sus alimentos. Además, la fiebre interna acelera su corazón y la mayor actividad de la ola sanguínea congestiona sus pulmones, reduciendo en ellos la capacidad respiratoria. Por fin, la congestión de las entrañas produce deficiente riego sanguíneo en la piel del sujeto, debilitando así las importantes funciones de este órgano como segundo riñón y pulmón.

Por lo expuesto se explica que los supuestos tuberculosos mueran por desnutrición e intoxicación derivada del desequilibrio térmico de su cuerpo y no por obra del microbio.

De aquí que las dolencias de los pulmones están caracterizadas por debilitamiento general del individuo producido por desnutrición e intoxicación progresiva.

Insistimos, hay desnutrición porque la fiebre interna pudre los alimentos, imposibilitando su aprovechamiento. Además, tampoco pueden los pulmones realizar normalmente la nutrición atmosférica por reducción de su capacidad respiratoria debido a congestión de sus tejidos, repletos de sangre por la excesiva actividad del corazón estimulado por la fiebre interna. Congestionadas las entrañas, la piel tampoco puede realizar sus funciones por falta de riego sanguíneo adecuado.

Además de la desnutrición hay intoxicación porque los alimentos que se pudren con la fiebre intestinal, se transforman en substancias dañinas que envenenan la sangre y deprimen la vida orgánica y sus defensas naturales.

De aquí que las afecciones pulmonares desaparecen progresivamente normalizando la digestión y activando la piel del enfermo, produciendo fiebre curativa en su piel y combatiendo la fiebre destructiva de sus entrañas, esto es, restableciendo el Equilibrio Térmico del cuerpo.

Régimen crudo de frutas, ensaladas y semillas de árboles constituirá a un tiempo alimento y medicina insustituible. Además, aire puro a toda hora es elemento vitalizador y purificador de la sangre del tísico.

Ahora, para provocar fiebre salvadora en la piel cadavérica del calenturiento, está indicada la irritación de ortigaduras antes de la frotación de la mañana y aún al acostarse.

Lo expuesto se completará con el Régimen del Capítulo XXII que se seguirá con constancia para obtener la normalidad digestiva que es la base indispensable para obtener la vuelta a la salud integral de estos enfermos.

Por fin, en ésta como en toda dolencia, debemos siempre tener presente que la salud no se conquista sino que hay que cultivarla cada día mediante el **Equilibrio Térmico del cuerpo.**

Prohibición absoluta de sueros, vacunas, inyecciones, vitaminas, Rayos X, radium, cirugía, neumotórax, etc.

Pulmonía. Inflamación del pulmón

Esta dolencia tan frecuente se caracteriza por agudo desequilibrio térmico del cuerpo. Ella se presenta en forma sorpresiva, con escalofríos y temperatura elevada, que sube hasta 41 grados. La respiración se hace difícil, hay postración, dolores en el pecho o costados, los que aumentan al tratar de hacer respiraciones profundas. También se presenta dolor de cabeza, falta de apetito, tos y expectoración, ésta siempre favorable. Los esputos, escasos al principio aumentan después, pudiendo tener color algo rojo o castaño, debido a la presencia de sangre que se escapa a causa de la excesiva presión congestiva.

Por lo común, la pulmonía hace crisis favorable con mi sistema del quinto al séptimo día, después de los cuales empieza a bajar la fiebre, de manera que alrededor del octavo o noveno día, el enfermo se encuentra mucho mejor, siempre que no sobrevengan complicaciones, que sólo pue-

den producirse con tratamiento inadecuado para satisfacer las necesidades del paciente. La fiebre interna despierta la sed, y debido a que sólo parte de los pulmones pueden trabajar normalmente, la respiración es corta, frecuente y dificultosa.

Tratamiento. — Constituyendo la llamada pulmonía estado inflamatorio agudo del interior del pecho y vientre, al mismo tiempo que debilitamiento e inactividad de la piel del enfermo, su tratamiento se dirigirá a combatir la fiebre del interior del vientre y activar la circulación sanguínea en la piel del enfermo. Los adultos se aplicarán 6 frotaciones de agua fría cada día precedidas de ortigaduras de la piel de todo el cuerpo, con lo que atraerán hacia afuera la fiebre y congestión de los pulmones. Cataplasma de barro sobre el vientre y zona dolorida, a lo menos durante la noche, absorberán el calor malsano del interior del cuerpo. También cataplasma de cuajada de leche sobre pecho y espalda descongestiona rápidamente.

Se recomienda sudar copiosamente, para lo cual se bebe limonadas calientes. Si no hay ortigas, se cuidará de mantener caliente la piel y extremidades con bolsas de agua o botellas. Si no se quiere recurrir al barro como aplicación local para combatir punzadas y dolores, se aplicarán cataplasmas calientes de pasto miel o linaza, sobre la parte dolorida. Tratándose de niños sígase el tratamiento indicado en "Primeros Auxilios".

El enfermo debe abstenerse de toda bebida fría y se le dará un té de tusílago, liquen islándico, ortiga y menta a temperatura tibia.

Dieta cruda de frutas o ensaladas hasta que desaparezca toda anormalidad.

Desocupar diariamente el intestino, empleando lavativas si es necesario.

Se repetirá el tratamiento todos los días hasta que el pulso haya bajado a 80 por minuto. Después los adultos seguirán Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Don Manuel Ruiz, calle Sto. Domingo Nº 2754, Santiago, con fecha 27 de agosto de 1936, me escribe: "Habiéndome enfermado de pulmonía el 27 de julio ppdo., me apliqué el tratamiento que para esta dolencia Ud. prescribe en su obra "La Medicina Natural al alcance de todos". El resultado ha sido tan bueno que en cinco días había desaparecido mi dolencia. Actualmente practico su Lavado de la Sangre con magníficos resultados. Agradeciendo a su libro mi franco restablecimiento, lo saluda atentamente su S. S., *M. R.*"

Bronconeumonía

Esta afección es más grave que la pulmonía por cuanto la inflamación, además del pulmón se extiende a los bronquios. La bronconeumonía se desarrolla con frecuencia durante el curso del sarampión o alfombrilla, coqueluche, o tos convulsiva, influenza o gripe, bronquitis, fiebre tifoi-

dea, etc., cuando estas dolencias son tratadas indebidamente por medio de drogas, sueros e inyecciones. Hay fiebre irregular, disnea, cara congestionada y expectoración.

Tratada la bronconeumonía por medios artificiales, que van sólo a combatir los síntomas sin favorecer la normalidad funcional del organismo, por lo común deja los órganos respiratorios débiles y propensos al desarrollo de la llamada tisis, pleuresía u otras complicaciones.

Tratamiento. — Lo mismo que en la pulmonía. Las instrucciones dadas en el párrafo Primeros Auxilios están indicadas en este caso y especialmente tratándose de niños.

Antes de terminar lo relacionado con las enfermedades del pulmón, voy a copiar el siguiente caso citado por el Padre Tadeo, en sus apuntes sobre Medicina Natural.

"El Administrador de un Hospital de Baviera, siguiendo la costumbre de esa clase de establecimientos en aquel reino, presentó a fin de año la relación oficial del movimiento habido en el hospital y, en ella anotó con el título de Enfermos de pulmonía fulminante, los siguientes datos:

Entrados	360 enfermos
Fallecidos	2 „

El Protomédico de Provincia, al recibir este documento y enterarse de él, dió a entender que sin duda el Administrador se había equivocado, puesto que era imposible que, de 360 enfermos de pulmonía fulminante, hubieran muerto sólo dos, por lo que devolvió el oficio al Administrador. Pero éste, debajo de la nota del médico, escribió la siguiente contestación: "Los datos consignados en el informe de referencia, son exactos. Es cierto que hasta el 1º de enero de 1892, seguimos con los enfermos de pulmonía fulminante el tratamiento alopático y fallecían cada año una cuarta y hasta una tercera parte de los enfermos. Desde aquella fecha, hemos adoptado y seguido el sistema hidroterápico, aconsejado por Mons. Kneipp, con resultado que de todos los enfermos que pasaron por nuestro establecimiento durante aquel año, murieron *sólo 2*, y éstos porque llegaron al hospital moribundos y cuando ya era demasiado tarde para aplicarles tratamiento alguno."

Lo expuesto no necesita comentarios.

* * *

Caso: La esposa de don Tomás G. Martínez, fué desahuciada después de ocho días de tratamiento médico alopático. Cuando la vi no debía pasar la noche según los facultativos. Estaba sin conocimiento, su cuerpo casi helado, su pulso tan débil y rápido que más bien parecía un tiritón: la respiración sólo era un quejido y el intestino estaba paralizado.

Ante este cuadro ¿qué se podía hacer? Aplicar mi doctrina, produciendo fiebre artificial en la piel, combatiendo al mismo tiempo la fiebre de las entrañas. Al efecto, ordené se ortigara todo el cuerpo de la enferma desde el cuello a la planta de los pies, cada 20 ó 30 minutos al princi-

pio y después cada hora. Cuando ya se consiguió calentar la superficie del cuerpo, después de cada ortigadura se pasaba frotación de agua fría y se abrigaba sin secar. Lavado intestinal con agua natural, dormir con barro sobre todo el vientre y fruta, naranjas crudas en pequeñas cantidades y seguido. Al día siguiente, la enferma estaba sentada en la cama, restableciéndose totalmente.

* * *

Otro: Don Roberto Castro Alfaro, 39 años, Hotel Viena, Santiago, lo vi el año 1933, víctima de bronconeumonía. Los facultativos se habían negado a medicarlo porque ya no había caso. Al iniciar mi sistema tenía 160 pulsaciones por minuto y al día siguiente el pulso había bajado a 90. A los ocho días estaba completamente restablecido, volviendo a sus ocupaciones ordinarias. Para esto bastó descongestionar las entrañas del enfermo, congestionando su piel y extremidades con ortigaduras seguidas de frotaciones de agua fría, barro alrededor de todo el tronco durante la noche, cuidando la reacción con ortigaduras previas; lavado intestinal y alimentación cruda de frutas o ensaladas. Después, Lavado de la Sangre diario.

Resfriado o Enfriamiento

Contestando a una pregunta del público, el facultativo encargado de la respectiva sección de un diario de esta capital, se expresa así: "Los resfriados son debidos a ciertos microbios que atacan la nariz y " la garganta y, a veces también, los conductos superiores por donde atra- " viesa el aire antes de llegar a los pulmones. En todos los casos estos " microbios nos son transmitidos de otra persona que padece de la misma " enfermedad".

Frente a esta teoría de la Ciencia Microbiana, opongo mi concepto de *"desequilibrio térmico del cuerpo"* para explicar esta dolencia.

En efecto, las mismas denominaciones "refriado o enfriamiento" determinan la naturaleza térmica de este mal.

La víctima de él siente su piel y extremidades dominadas por el frío, mientras su corazón y pulso aceleran su actividad influídos por el alza de la temperatura interna de su cuerpo. Este brusco desequilibrio térmico del organismo explica los escalofríos precursores de la fiebre que no tarda en salir al exterior.

Según esto, resfriado o enfriamiento, constituye estado agudo de desarreglo funcional del organismo por brusco desequilibrio térmico del cuerpo. Así se explica que mientras la piel se presenta fría, seca e inactiva, el desarreglo digestivo tortura al enfermo, pues la fiebre interna mantiene putrefacciones y atonía intestinales.

Resfriado e indigestión son compañeros inseparables. Estos estados morbosos constituyen punto de partida y apoyo de toda la patología. De aquí que la ignorancia sobre su origen y naturaleza afecta también el verdadero concepto de toda dolencia y su debido tratamiento.

Tratamiento. — Estas anormalidades se tratarán produciendo fiebre curativa de la piel y combatiendo la fiebre destructiva de las entrañas del enfermo. Para lo primero tenemos las 6 frotaciones desde la cama, indicadas para adultos y niños. En los enfermos crónicos de difícil reacción, se ortigará previamente todo el cuerpo. En pie, para adultos, mejor tomar diario Lavado de la Sangre al vapor o al sol en la mañana y uno o dos baños genitales de 20 minutos en la tarde.

Para combatir la fiebre destructiva de las entrañas, tenemos además cataplasma de barro durante la noche. Como dieta, solamente fruta cruda a la hora que se quiera y en la cantidad que se desea.

En general, sígase tratamiento indicado en "Primeros Auxilios".

Practicando mi Régimen de Salud del Capítulo XXII se evitarán resfriados e indigestiones.

* * *

Caso: M. L. A., de 64 años, después de desarreglos digestivos descuidados, cayó con escalofríos y tercianas que le impidieron dormir en la noche. Al despertar tenía 140 pulsaciones por minuto, vale decir 41 grados de fiebre interna; al termómetro aplicado en la ingle, 38 grados. Como se ve, había un desequilibrio de 3 grados entre la temperatura interior y exterior del cuerpo: de aquí gran malestar, pesadez de cabeza, lengua sucia, gases y estreñimiento. Ante este cuadro patológico ¿había necesidad de "diagnosticar" o sea, de averiguar qué nombre correspondía a esta dolencia? Según mi doctrina el nombre de la enfermedad nada soluciona, en cambio se impone la necesidad de "normalizar" el funcionamiento orgánico para lo cual es indispensable producir "equilibrio térmico" del cuerpo, afiebrando su piel y refrescando sus entrañas.

Con este objeto el enfermo abandonó el lecho y se dirigió a los Baños Santiago donde tomó mi Lavado de la Sangre de hora tres cuartos de duración. Tan inactiva estaba su piel que demoró hora y media en presentarse la transpiración en su frente. Con esta aplicación volvió el calor a la piel, mejoró el pulso y el ánimo, pudiendo el sujeto almorzar una pequeña ensalada de lechugas sin pan. A las 13 y a las 18 horas, cada vez baño genital de 30 minutos, aplicaciones que refrescaron el interior del cuerpo, despejaron la cabeza y despertaron bienestar general al enfermo. Después de comer otra ensalada, éste se acostó, durmiendo normalmente a pesar de gran transpiración mal oliente que le permitió expulsar abundantes morbosidades.

Conviene observar el curso de esta crisis que confirma mi doctrina térmica. Al despertar de la mala noche el termómetro marcaba 38 grados y el pulso acusaba 140 pulsaciones por minuto. Al acostarse ese día el enfermo tenía 39 grados al termómetro y 95 pulsaciones, o sea, a pesar del estado febril, las temperaturas interna y externa se equilibraban. La mañana siguiente había 70 pulsaciones y 36,8 al termómetro, desapareciendo la calentura y restableciéndose la normalidad funcional del organismo sin drogas, inyecciones, píldoras, ni yerbas, solamente mediante el equilibrio térmico del cuerpo.

Raquitismo

Esta dolencia se manifiesta poco después del nacimiento, con cabeza desproporcionada, vientre hinchado, miembros endebles o desviaciones de la columna vertebral.

La causa del raquitismo es sangre maleada de los padres y mal régimen alimenticio de la madre durante el embarazo y la lactancia, con falta de vitaminas y sales minerales, que se encuentran en abundancia en las frutas crudas, semillas de árboles y ensaladas. Naturalmente la falta de leche materna es causa también de este mal.

Tratamiento. — Esta dolencia es, pues, una alteración de la nutrición que desaparecerá con aire puro día y noche y leche de la madre o nodriza. Baños de sol, de luz y aire, frotación de agua fría al despertar y cataplasmas de barro al vientre, durante el sueño asegurarán la vuelta a la salud de estos enfermos para los cuales los "remedios" son perjudiciales.

El niño cuando tenga sus dientes, se alimentará a base de frutas, semillas y ensaladas crudas.

La madre seguirá mi Régimen de Salud, Capítulo XXII.

Reumatismo articular agudo

Se llama reumatismo un estado doloroso de las articulaciones o de partes musculosas del cuerpo.

Esta dolencia supone impurificación de la sangre y es efecto de régimen alimenticio a base de productos animales, con exceso de albúmina. Carnes, huevos, leche, pescado, mariscos, bebidas fermentadas, queso, etc., son substancias que dejan en el cuerpo adulto abundantes materias extrañas, especialmente ácido úrico, que se deposita en los músculos y, más a menudo en las articulaciones, produciendo malestar general, dolores locales y fiebre precedida de escalofríos. En el período agudo las articulaciones se hinchan y la fiebre puede llegar a 40 grados o más. Los dolores de las articulaciones atacadas son a veces insoportables, imposibilitando al enfermo para moverse.

Para esta dolencia, la medicina sólo tiene calmantes como la morfina o sus congéneres y el "salicilato", producto tóxico que destruye las mucosas del estómago e intestinos, arruinando la salud del paciente. Consecuencia de estos errores es que con frecuencia estos ataques reumáticos agudos tienen complicaciones tan graves como la endocarditis, inflamación del corazón y lesiones valvulares del mismo. En cambio, el tratamiento que va más adelante ofrece al enfermo inmediato alivio, evitando toda complicación, y desde luego que favorece la expulsión de las substancias extrañas, causa del mal.

Tratamiento. — Para calmar los dolores se aplicará en la parte afectada, si está caliente, cataplasma fría de barro renovándola para mantener fresca esa parte. Si está fría, se aplicarán cataplasmas calientes de linaza y, mejor, cojinetes de semillas de pasto miel como se explica en el párrafo Dolor.

Como tratamiento general, en cama se hará al enfermo cada hora frotación de agua fría a todo el cuerpo, ortigando previamente las partes doloridas con manojos de ortigas frescas, ya sea la yerba común o la conocida con el nombre de "ortiga caballuna". Es increíble el efecto derivativo de estas ortigaduras seguidas de frotaciones o chorros de agua fría; a los pocos momentos se siente cómo el dolor interior sale a la piel, descongestionando la parte dolorida.

Un trapito humedecido en parafina también calma los dolores reumáticos, atrayendo a la superficie las materias morbosas de los tejidos; esta aplicación durará cinco minutos, más o menos. Su efecto puede compararse al de la ortiga que, produciendo irritación en la piel, atrae a su superficie las materias malsanas causantes de la dolencia.

En la noche se dormirá con cataplasma de barro sobre todo el vientre y partes doloridas. Si el corazón ya ha sido afectado, se aplicarán sobre él compresas de agua fría o cataplasma de barro, siendo absolutamente prohibidas las bolsas de hielo, que tienen resultados desastrosos casi siempre.

El ayuno está indicado en los ataques reumáticos y conviene recordar los resultados con él obtenidos por el doctor Tanner al tratar esta materia. Al ayuno absoluto del citado doctor es preferible dieta cruda de fruta ácida.

Durante el tratamiento, el reumático observará dieta exclusiva de frutas crudas, especialmente naranjas, fresas, frutillas, uvas, nísperos, manzanas, membrillos, etc., todas disolventes del ácido úrico. Al despertar y al acostarse, se tomará el jugo de uno o dos limones sin azúcar.

Un té de limpiaplata, sanguinaria, sabinilla, cedrón y escaramujo (mosquetas de rosa silvestre) es disolvente de los uratos y limpia los riñones, pudiendo tomarse una cucharada cada hora o tres tazas o medias tazas al día, en las crisis.

Reumatismo crónico

El reumatismo crónico se trata en forma análoga al agudo, siendo indispensable tomar diariamente mi Lavado de la Sangre y observar las demás indicaciones del Régimen de Salud del Capítulo XXII. En primavera y verano, a media tarde, es excelente el baño de pitón o chorro fulgurante, ortigando previamente las partes doloridas.

Para deshacer las deformidades de los miembros se emplean los saquitos calientes de flores de heno o de semillas de pasto miel durante una o dos horas cada día. El reumatismo muscular que provoca dolor intenso, impidiendo ciertos movimientos que dependen del músculo afectado, generalmente el cuello, tiene tratamiento análogo al expuesto.

* * *

Caso: Don H. C R., edad 55 años, ex ministro de Estado, lo vi un día del otoño de 1937. Estaba desde varios meses postrado en cama con reumatismo articular a todo el cuerpo. Los dolores le impedían todo movimiento y no le permitían reposo ni de día ni de noche. Toda clase de dro-

gas e inyecciones se habían ensayado, consiguiéndose sólo pasajero alivio. Los médicos habían prohibido al enfermo exponerse al frío, y para evitar lo cual, en la cama habían sido reemplazadas las sábanas por frazadas de moletón de lana. Además, la ropa adherida al cuerpo del paciente era de rigurosa lana, como también el abundante abrigo que cubría su lecho. Llamado a opinar sobre este caso, ordené desterrar esas sábanas y el exceso de abrigo. Cada día debían dársele al enfermo en cama seis a ocho frotaciones de agua fría, una cada hora, ortigando previamente todo el cuerpo y especialmente las partes doloridas. La dieta exclusivamente de fruta cruda. Lavado intestinal con agua natural si no había evacuación y, cuando fué posible, practicar mi Lavado de la Sangre cada día.

A la semana de seguir este régimen, el enfermo abandonó el lecho y podía andar sin auxilio extraño. Pocas semanas después se le veía pasear alegremente por calles centrales de la capital. Desde entonces no ha abandonado la práctica de mi Lavado de la Sangre cada mañana.

* * *

Otro: El joven L. F. R., de Constitución, fué víctima de Reumatismo Poliarticular Gonocóccico, según diagnosticó el médico. Desesperantes dolores agobiaban al enfermo de día y de noche hasta quedar con la pierna derecha rígida, anquilosada.

En estas condiciones el enfermo siguió las instrucciones que le di, con tan buen resultado, que antes de un mes, éste pudo dejar la cama y andar apoyado apenas en un bastón y libremente poco después. A los tres meses de practicar mi Régimen de Salud, nuestro joven se sentía tan sano como el que más.

En su testimonio este enfermo deja constancia de que se sometió a mis indicaciones contra la opinión del doctor L. B. y otros facultativos que lo examinaron y que habían pronosticado que quedaría con su pierna tiesa toda su vida.

También deja constancia este joven de que los dolores que lo atormentaban a veces no cedían ni a la acción de la morfina. En cambio con mi tratamiento habían desaparecido totalmente en pocos días.

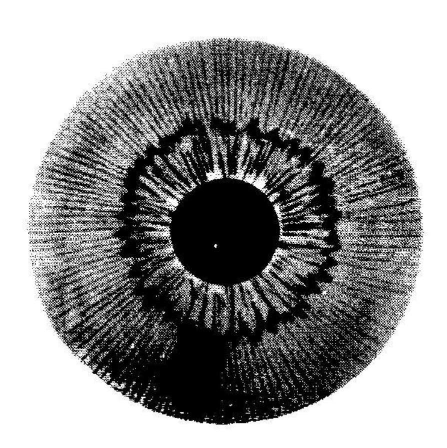
Termina diciendo que el éxito de su curación lo debió a la dieta cruda de frutas y ensaladas, a los baños de vapor en silla primero y, sobre todo a las aplicaciones calientes de saquitos de pasto miel estrujados, cuya eficacia califica de "maravillosa" para calmar dolores agudos.

RIÑONES. — Sus enfermedades

Los riñones son dos glándulas de forma análoga a un poroto o judía y están situados en la parte posterior del abdomen, uno a cada lado de la columna vertebral, envueltos en almohadilla de grasa, que los protege y sostiene en su sitio.

Como todos los órganos nobles del cuerpo, los riñones poseen gran resistencia.

Estos órganos constituyen una de las defensas más poderosas del organismo y de su correcto funcionamiento depende en gran parte la salud general del individuo. La función propia de los riñones consiste en filtrar continuamente la sangre, retirando de ella substancias extrañas, productos de la digestión y desgaste orgánico, especialmente urea, ácido úrico, cloruros y sales minerales inorgánicas. Cualquier entorpecimiento en el trabajo de eliminación que hacen los riñones, causa inmediatamente envenenamiento mayor o menor de la sangre.



En este iris del ojo izquierdo aparece inflamado, congestionado, el riñón de este lado del cuerpo.

Observe el lector cómo esta inflamación se deriva de la zona digestiva, que se presenta crónicamente afiebrada por esponjamiento del tejido iridal alrededor de la pupila. Así, pues, son los desarreglos de la digestión la causa de las dolencias renales.

Los productos tóxicos que el riñón extrae de la sangre, son eliminados por una secreción de éste que se llama orina, la cual es conducida a la vejiga por dos tubos que se denominan uréteres. De la vejiga la orina es expulsada al exterior por un conducto llamado uretra.

Cuando el cuerpo está sano y, por tanto en normalidad digestiva, no hay en él acumulación de substancias extrañas y entonces el riñón tiene que eliminar sólo desechos del natural desgaste orgánico, pudiendo sin interrupción y hasta el fin de la vida continuar este trabajo que no le perjudica en nada. Pero, si debido a alimentación inadecuada y en consecuencia a mala digestión, se produce en el organismo acumulación de impurezas, los riñones recargan su trabajo, se irritan y congestionan debilitándose e incapacitándose progresivamente, comprometiendo así la salud general del individuo.

Todas las dolencias de los riñones tienen causa común: irritación causada por substancias extrañas introducidas en el cuerpo por nutrición inadecuada, sea por vía nasal, bucal o cutánea, por donde nos alimentamos. También drogas, sueros e inyecciones obligan a estos órganos a realizar un trabajo agotador y debilitante para expulsarlas. Respirando aire viciado o corrompido recargamos también el trabajo de los riñones. Ingiriendo productos animales o tóxicos forzamos en forma inconveniente la actividad renal. Dificultando por medio de camisetas u otras ropas pegadas al cuerpo o no renovadas con frecuencia, la ventilación de la piel, obligamos a los riñones a un mayor trabajo para compensar la falta de eliminación cutánea. Además, en este caso, ellos deben eliminar impurezas absorbidas por los poros. Por fin, las putrefacciones intestinales y el estreñimiento, agotan y degeneran la capacidad funcional de estos órganos.

Tratamiento. — Conocida la causa de las dolencias de los riñones, el tratamiento curativo está indicado: hay que purificar la sangre mediante normalidad de la nutrición general, respirando aire puro día y noche, consumiendo alimentos vegetales y en lo posible frutas y ensaladas. Si la alimentación es más liberal, con carnes, vino y golosinas, es preciso aliviar el trabajo de los riñones con activa eliminación por los poros de la piel. En este caso, la persona aficionada a la buena mesa, indefinidamente tomará diario Lavado de la Sangre, en la forma que se ha explicado en su lugar.

Por lo expuesto se comprenderá lo absurdo del tratamiento de las afecciones renales por medio de drogas, inyecciones, sueros, vacunas, sangrías, operaciones, etc. Con estos medios estas dolencias se agravan y se convierten en crónicas e incurables.

Mi sistema ante todo procura la normalidad digestiva del enfermo de los riñones a fin de evitar la presencia de productos malsanos que recarguen el trabajo de estos órganos. Esto se consigue con alimentación cruda de frutas y ensaladas sin sal. Además, hay que refrescar las entrañas mediante aplicaciones de barro sobre vientre y riñones en la noche y baños genitales, de asiento o de tronco en el día.

Siendo la función eliminadora de la piel de tal importancia que, en estado normal realiza gran parte de la tarea correspondiente a los riñones, podemos aliviar el trabajo de éstos, activando la eliminación por los poros, mediante mi Lavado de la Sangre, cada día los adultos. Desviando a la piel las substancias extrañas, evitaremos que éstas irriten los riñones y a éstos les permitiremos un relativo descanso que hará posible su restablecimiento. La derivación de las substancias extrañas hacia la piel también se consigue mediante reacciones térmicas provocadas por frotaciones o chorros de agua fría y por medio del calor húmedo de envolturas o paquetes que expulsan por los poros las impurezas del organismo.

Por fin, ortigaduras de todo el cuerpo, congestionando la piel descongestionan los riñones y órganos internos.

Los enfermos de los riñones deberán abstenerse de carnes, huevos, queso, cacao, chocolate, pescado, mariscos, frejoles, lentejas, garbanzos, bebidas fermentadas, café y té que producen ácido úrico. El queso fresco o requesón está autorizado especialmente en los niños, en lugar de la leche.

Medicamentos de botica, ingeridos o inyectados quedan absolutamente prohibidos, por el efecto irritante de las drogas en los tejidos renales. Resultado análogo produce el uso de la sal de cocina, la teobromina del cacao y chocolate, bebidas fermentadas y los llamados tónicos a base de minerales.

El tratamiento común de las dolencias de los riñones se dirigirá siempre a activar la eliminación de la piel y restablecer la normalidad digestiva refrescando las entrañas del enfermo. Se recomienda dieta cruda de frutas frescas de todas clases, ensaladas de lechuga, sopas de avena, cebada, arroz con verduras y quesillo fresco, si hay hambre.

Las frutas oleaginosas hay que usarlas con cuidado y son más aconsejables para los niños que para los adultos.

Ejemplo de menú para un convaleciente:

Desayuno. — Fruta cruda de la estación.

Almuerzo. — Una buena ensalada de lechuga u otra análoga sin sal, puchero de verduras, papas con cochayuyo, arroz y ciruelas secas cocidas, como postre.

Comida. — (A la puesta del sol) como el desayuno, o miel de abejas con pan completo, en invierno, o alguna ensalada cruda con poco pan y mejor integral o tostado.

Como bebida, una tisana de limpiaplata, mosquetas (escaramujos) uno por taza, sanguinaria, sabinilla y cedrón, por partes iguales una o dos tazas al día.

En casos agudos, sin perjuicio de lo dicho, síganse instrucciones de Primeros Auxilios.

En pie el enfermo seguirá indefinidamente Régimen de Salud del Capítulo XXII, con Lavado de la Sangre cada día.

Hay que vigilar la digestión para que el vientre se desocupe todos los días, aplicando lavativas, si es necesario.

Siguiendo las indicaciones apuntadas se tratan con éxito todas las afecciones de los riñones, como *Congestión de los riñones, Lumbago, Nefritis o Inflamación aguda de los riñones, Inflamación crónica de los riñones o Nefritis crónica, Pielitis, Cirrosis del riñón, Albuminuria, Hemorragia de los riñones,* para detener la cual se toma una taza de limpiaplata y raíz de tormentilla; *Tuberculosis de los riñones, Cáncer del riñón, Dislocación del riñón o Riñón suelto, Hidronefosis y Cálculos de los riñones.*

Para combatir los dolores renales, o en los cólicos nefríticos, se emplean saquitos calientes y estrujados de semillas de pasto miel, cambiándolos cada veinte minutos, previa fricción local de agua fría. Análogo resultado puede obtenerse con cataplasma de linaza y aun con aplicaciones de barro.

* * *

Caso: Don L. Molina, de Santiago, edad 48 años, hacía ocho días que guardaba cama víctima de *Hemorragia Renal.* Los facultativos diagnosticaron lesión del riñón derecho que hacía necesaria la intervención quirúrgica por haber fracasado el tratamiento de inyecciones y sueros.

Llamado para dar mi opinión, fuí de parecer que no había tal lesión renal y que sólo se trataba de una congestión aguda que sólo desaparecería "desinflamando" los órganos afectados. Siguiendo mis consejos, el enfermo inmediatamente dejó el lecho para ir a los baños a tomar mi Lavado de la Sangre con lo cual ya se sintió mejor. Repitiendo diariamente esta aplicación en la mañana, en la tarde dos o tres baños genitales de 20 a 30 minutos y durmiendo con cataplasma de barro sobre todo el vientre y también a los riñones, se consiguió descongestionar estos órganos, desapareciendo así la pérdida de sangre en tres días. Recomendé el mismo régimen durante cuatro semanas, debiendo el enfermo observar dieta rigurosa de frutas o ensaladas crudas. Nada de cama y, en cambio,

aire puro a toda hora. Así se restableció la salud y se evitó una mutilación que habría dejado a la víctima al margen de todo bienestar y le habría abreviado rápidamente su vida.

* * *

Otro: La señora de O. B., edad 40 años, solicitó mi visita al Hospital Militar de esta capital. Muchos meses llevaba en cama tratada de *Nefritis y Albuminuria* sin el menor resultado. Prohibí se le siguieran aplicando inyecciones, debiendo abstenerse también de todo alimento de origen animal o cocinado. Régimen de frutas y ensaladas crudas, frotación de agua fría mañana y noche; antes de almuerzo diario Lavado de la Sangre; en la tarde dos o tres baños genitales de 20 a 30 minutos y barro alrededor de todo el vientre y riñones durante la noche. Así se combatió el envenenamiento de la sangre producido por estreñimiento rebelde e intoxicación medicamentosa: ésta era la causa de la inflamación de los riñones.

Desde el primer día la enferma abandonó el lecho, sus dolores de cabeza y cintura fueron desapareciendo totalmente y volvió el ánimo y bienestar tanto tiempo perdido, quedando fuera de peligro al cabo de cuatro semanas.

* * *

Otro: Don Manuel Arenas Solís, 45 años, industrial de Santiago, calle Moneda Nº 873, llevaba dos años tratado de *Tuberculosis al Riñón*. Cuando lo vi orinaba pus y sangre, su cuerpo era esquelético y a toda hora sentía la sensación de una plancha caliente en la cintura. En febrero de 1935, como último recurso, los facultativos acordaron operarlo para extraerle el riñón derecho, el cual aparecía gravemente lesionado al examen de los rayos X; también los exámenes microscópicos denunciaban abundancia de bacilos de Koch.

En estas condiciones el enfermo solicitó mi opinión y consejos. Me impuse de que toda su dolencia residía en el mal funcionamiento de su aparato digestivo afiebrado y de su piel anémica. Lo hice desistir de la idea de la intervención quirúrgica, asegurándole restablecimiento completo con el Régimen de Salud que le prescribí. Este consistió en diario Lavado de la Sangre en las mañanas, dos o tres baños genitales de 20 a 30 minutos en el resto del día. Alimentación exclusivamente cruda de frutas y ensaladas y barro sobre todo el vientre y los riñones durante la noche.

Siguiendo éstas instrucciones, en ocho meses el enfermo desahuciado estaba sano y había recuperado carnes y fuerzas. El cuerpo abrió una postema en la cintura a la altura del riñón enfermo y por medio de supuración abundantísima —que se favorecía con fenogreco— expulsó litros de pus. A medida que esta materia corrompida abandonaba el cuerpo del enfermo, su orina se aclaraba cada día más hasta normalizarse totalmente.

Un año después el señor Arenas solicitó examen de rayos X y también bacteriológico, los cuales constataron absoluta normalidad en ambos riñones. Hoy, quince años después, este enfermo sin remedio "disfruta de perfecta salud", sin abandonar por ello mi Régimen.

* * *

Otro: Don Luis Carvallo, Santiago, a los 47 años fué desahuciado de Pielitis crónica. Su orina se componía de pus en un cincuenta por ciento. Como consecuencia de esta afección se complicó el corazón hasta tal punto que los facultativos le previnieron que podía quedarse muerto de un momento a otro. Se le prohibió toda actividad, hasta la de colocar una firma. Sometido a mi Régimen de Salud con Lavado de la Sangre diario, en esta fecha, febrero de 1943 y con 62 años, se considera completamente sano y es exponente de buena salud.

Sarna

Esta afección de la piel es provocada por un pequeño parásito, llamado acarus o arador. Se caracteriza la dolencia por vejiguillas que causan vivo escozor y que de preferencia aparecen en los dobleces de la piel de las manos y cuerpo.

La sarna es afección sumamente contagiosa, transmitiéndose no sólo por contacto directo del enfermo, sino también por los objetos o prendas que haya podido usar. Las toxinas de la sarna se transmiten por herencia apareciendo en el iris de los ojos como manchas de color café y rojizas, denunciando depósitos de substancias extrañas, provenientes del parásito.

Tratamiento. — Debe seguirse el indicado para *Enfermedades de la piel.* Para hacer brotar la sarna y favorecer así su expulsión, lo mejor es una frotación de agua fría seguida de baño completo de vapor, lavando después todo el cuerpo con jabón de hiel. El mismo día y por la tarde se pueden hacer seis frotaciones generales con agua fría, una cada hora en la cama, friccionando en seguida las partes enfermas con un amasijo de raíz de romaza machacada y crema de leche. Esta composición debe prepararse cinco horas antes de usarse. En la misma forma se procede los tres, cuatro o cinco días siguientes, cambiando después y lavando bien en agua hirviendo las ropas del enfermo y las de la cama.

También lavando el cuerpo con jabón bruto y friccionando parcialmente la piel con zumo de cicuta se consigue matar el parásito de esta afección. Bastan dos o tres aplicaciones seguidas para obtener éxito. Resultado análogo se consigue con la infusión de polvillo de tabaco, teniendo cuidado de hacer las aplicaciones de este veneno localmente porque si se hacen a todo el cuerpo produce envenenamiento lo mismo que la cicuta.

Naturalmente hay que atender la normalidad digestiva, observando régimen alimenticio a base de frutas crudas, semillas de árboles y ensaladas. Como la digestión ante todo depende de la temperatura del aparato digestivo, es menester refrescar el interior del vientre con cataplasma de barro durante la noche.

En todo caso el tratamiento debe ser general para purificar la sangre y también local para atacar el parásito en las partes donde se presente.

El tratamiento medicamentoso de pomadas lleva al parásito al interior del cuerpo donde su acción es mucho más perjudicial.

Por regla general los adultos seguirán Régimen de Salud del Capítulo XXII.

TISIS Y TUBERCULOSIS

Precisando conceptos

Ante todo conviene que el lector sepa que con permanentes buenas digestiones es imposible la existencia de dolencias pulmonares o de otra naturaleza.

Error muy generalizado es confundir los términos "tisis" y "tuberculosis".

La tisis se caracteriza por incapacidad respiratoria del enfermo, que le impide realizar esta función libre y profundamente. Como lo revela la irilogía, esta incapacidad respiratoria pocas veces es efecto de tuberculosis, o sea, de destrucción de los tejidos pulmonares. Ella es resultado de congestión crónica de los órganos respiratorios, los que se repletan de sangre por continuada aceleración del ritmo cardíaco, a su vez estimulado por fiebre gastrointestinal. Esta fiebre se revela en el iris de los ojos del supuesto tuberculoso por inflamación del tejido iridal en la zona digestiva. También la acusa la aceleración del pulso del enfermo, cuando su sistema nervioso ha escapado a la intoxicación intestinal o medicamentosa.

La tisis equivale a la "calentura", nombre vulgar que muy propiamente caracteriza el estado crónico de calor febril que devora las entrañas de los enfermos que padecen de sus pulmones.

Por lo que a "tuberculosis" se refiere, esta denominación supone tejidos destruídos, lesiones que indistintamente pueden afectar la piel, los huesos y excepcionalmente los órganos internos del cuerpo.

Según esto, una persona puede ser tísica sin ser tuberculosa y, a la inversa, un individuo puede ser víctima de proceso tuberculoso de su piel o huesos sin que en él se manifieste la tisis. En otros términos, el tísico puede tener pulmones libres de lesiones tuberculosas, como también la víctima de tuberculosis a los huesos o a la piel puede estar ausente de la tisis o crónica congestión pulmonar.

El maravilloso espejo del iris de los ojos de los referidos enfermos, comprueba lo que afirmamos. Examinando el iris de numerosos desahuciados de tuberculosis, en ellos he descubierto que sus pulmones, gravemente lesionados según los rayos X, estaban libres de las supuestas lesiones tuberculosas.

La llamada "peste blanca", que diezma nuestra población más joven, raras veces tiene relación con la tuberculosis. Por lo común ella está constituída por desnutrición e intoxicación derivadas de crónicas y graves putrefacciones intestinales, mantenidas por fiebre interna del vientre y deficiente actividad de la piel de los llamados tuberculosos pulmonares.

Son los hijos de madres incapacitadas para nutrirlos con sus senos los que en plena juventud pagan tributo a la llamada Peste Blanca. Los individuos que durante los dos primeros años de su vida han sido alimentados por el pecho materno o de una nodriza sana, jamás sufrirán de los pulmones.

Tisis o Calentura

Como acabamos de ver, esta afección está caracterizada por estado febril crónico que se manifiesta por aceleración del pulso del enfermo. Esta fiebre no siempre aparece a la superficie del cuerpo, siendo aun frecuente que en estos enfermos el termómetro bajo el brazo denuncie temperatura menor que la normal y frío persistente, sobre todo en sus pies y manos.

El desequilibrio térmico es estado característico del tísico y, mientras su cuerpo está exteriormente dominado por el frío, la fiebre devora sus entrañas.

En estos enfermos, el corazón, cuya actividad sigue a la temperatura, acelera su ritmo estimulado por la fiebre interna del cuerpo. Esta mayor actividad cardíaca progresivamente congestiona los pulmones, repletándolos de sangre, reduciendo así su capacidad respiratoria y obligándolos a activar sus movimientos para compensar su insuficiencia; de aquí respiración rápida, fatigosa, corta y anhelante de los tísicos.

La referida fiebre interna siempre reside en el estómago e intestinos y es revelada, además de la aceleración del pulso, por los ojos del enfermo que manifiestan inflamación o esponjamiento del tejido iridal en la zona digestiva que rodea su pupila.

El origen de esta anomalía se inicia desde que el niño deja el pecho materno e ingiere alimentos inadecuados que, obligando al débil aparato digestivo de la criatura a un trabajo forzado y prolongado, progresivamente congestiona y afiebra sus mucosas.

Las madres preparan la tisis de sus hijos, privándolos de su pecho antes que éstos completen su dentadura, que los capacite para cambiar de alimento. Siguiendo mi Régimen de Salud antes y después del parto, toda madre estará capacitada para amamantar a su hijo hasta los dos años, asegurándole así salud y vida larga.

El efecto de la fiebre intestinal es desnutrir e intoxicar al organismo víctima de ella porque, pudriendo los alimentos, los inutiliza y transforma en venenos.

El tísico pierde peso y fuerzas cada día, porque como acabamos de decir, la fiebre que abrasa sus entrañas pudre sus alimentos, los que, en lugar de incorporarse a los tejidos vivos de su cuerpo, se transforman en venenos que deprimen su vitalidad orgánica, dando lugar a la "debilidad" y falta de fuerzas, tan característica en los supuestos tuberculosos.

Además, la fiebre interna de estos enfermos, acelerando el ritmo de su corazón, congestiona sus pulmones, dificultando así la nutrición pulmonar. Si la ola sanguínea es lanzada a los pulmones 140 veces por minuto en lugar de 70 que es lo normal en un adulto, se comprende que

los tejidos pulmonares se repleten de sangre, estrechando el espacio destinado al aire en ellos. De aquí opresión de pecho, ahogos y hemorragias. Estas, pues, son consecuencia de la congestión pulmonar y no suponen lesiones necesariamente.

Por fin, la congestión de las entrañas del tísico hace deficiente la circulación sanguínea de su piel, debilitando las funciones de nutrición y eliminación de este órgano. De aquí que desnutrición e intoxicación por fiebre interna es fenómeno característico de las víctimas de la peste blanca y esta anormalidad es el verdadero enemigo que débe combatirse en estos enfermos, afiebrando su piel y refrescando sus entrañas para restablecer el equilibrio térmico de su cuerpo, indispensable para su normalidad funcional.

Fiebre interna, crónica e intensa constituye, pues, el punto de partida y apoyo de la supuesta tuberculosis pulmonar. Del brazo de esta fiebre gastrointestinal, va una piel cadavérica e inactiva, crónico desequilibrio térmico, característico de toda dolencia.

¿Y el bacilo de Koch? Es agente de fermentación pútrida de un terreno impuro a temperatura febril. En otros términos, el microbio es consecuencia del desarreglo orgánico y no causa como pretende la medicina. Restablecido el equilibrio térmico del cuerpo cesarán las fermentaciones malsanas originadas y mantenidas por la fiebre y al mismo tiempo se activará la purificación de la sangre por la piel.

* * *

La señorita Rosario Ramírez Arroyo, de Ciudad de Guatemala, Guatemala, C. A., con fecha 9 de julio de 1954 me envía el siguiente testimonio firmado ante notario: Que en 1947, siendo enfermera del Hospital San José de dicha ciudad, fué operada de *tuberculosis*, lo que dió por resultado la cancelación de su pulmón derecho. Que a fines de 1948, la enfermedad se le extendió al pulmón izquierdo, fracasando los diferentes tratamientos que se le aplicaron, tanto en dicho hospital como en la "Liga anti-tuberculosa". Que decepcionada de la Medicina, y como último recurso, buscó los servicios del señor Nicolás Meza Valenzuela, quien la trató según las enseñanzas de la Doctrina del Equilibrio Térmico, de que es discípulo. **Que con el nuevo tratamiento pronto sintió franca mejoría, hasta encontrarse totalmente curada en la actualidad como lo acreditan los certificados del doctor Chacón, del Departamento de Radiología del Hospital General y de la Liga Nacional contra la Tuberculosis.**

* * *

Caso: La señora Emma Fritz de Dueñas, Santiago, Av. Matta 1441, me ha dejado el siguiente testimonio: "El 12 de diciembre de 1936 llegué a Chillán procedente de Bulnes, Fundo Libury, gravemente enferma. Consulté al doctor Domingo Taricco, quien me recetó inyecciones antifebriles y laxantes, sin resultado. Como siguiera sin mejoría, vi al doctor

Torres Cuevas, quien me sacó radiografía de los pulmones y opinó que yo era víctima de "tisis galopante".

Como siguiera lo mismo, consulté al doctor Wildner, quien opinó como el doctor Torres, que no tenía remedio.

Entonces resolví venirme a Santiago a consultar a don Manuel Lezaeta Acharan. El último facultativo que me vió opinó que era inútil el viaje porque seguramente moriría en el camino. En vista de mi insistencia, el médico prescribió unas inyecciones para resistir el viaje.

El día 1º de enero de 1937, a las 9 horas, desde el nocturno, llegué a la casa del señor Lezaeta quien observando el iris de mis ojos y la actividad de mi pulso, me aseguró que no tenía tuberculosis pulmonar. Agregó que en veinte días, siguiendo sus indicaciones, estaría buena.

Yo no tenía valor para nada, estaba completamente sorda, con cansancio continuo y falta total de apetito.

En el mismo auto que llegué a casa del señor Lezaeta, acompañada de él, me dirigí a los Baños Santiago para tomar su Lavado de la Sangre, en cajón de vapor. Practicado este baño me sentí muy agotada, pero, después de un momento, recobré ánimo y hasta sentí apetito. También noté que oía algo más que antes.

Siguiendo diariamente con el Lavado de la Sangre, alimentación exclusiva de frutas crudas y ensaladas; practicando cada día tres baños genitales de 20 minutos y, durmiendo con cataplasma de barro sobre todo el vientre, hoy me encuentro completamente bien y animosa. Oigo perfectamente, desocupo el intestino mañana y tarde, con excrementos normales y exentos de olor malsano. Además, el frío a la espalda y extremidades ha desaparecido completamente.

Tengo una chica de dos años de la cual los médicos quisieron separarme; no lo he hecho un momento, sin ningún inconveniente para su salud.

Mis afectuosos agradecimientos al señor Lezaeta que, después de Dios, me ha salvado la vida.. — Santiago, feberro 9 de 1937."

(Fdo.) — *Emma de Dueñas.*

Cuando vi a la enferma el 1º de enero de 1937, pesaba 34 kilos; el 2 de abril su peso era 49 kilos.

El 7 de junio de 1945 recibí la visita de la señora Emma, constatando su plena salud. Me manifestó que practicando mi Régimen, era madre de cuatro hijos sanos que han nacido sin necesidad de matrona.

La Tuberculosis Pulmonar es poco frecuente

Nuestras estadísticas presentan a Chile como un país diezmado por la tuberculosis pulmonar. Sin embargo, mis observaciones a través de miles de enfermos, me permiten asegurar que no hay tal cosa y que la tuberculosis pulmonar es afección poco frecuente en esta tierra dotada por la naturaleza en forma espléndida para mantener la vida sana de sus habitantes.

El examen del iris de los ojos de los supuestos tuberculosos, revela

que más del 80 por ciento de los desahuciados, no tienen ni han tenido nunca lesiones en su aparato respiratorio.

Comprendo la gravedad de esta afirmación y estoy dispuesto a probarla con hechos ante personas imparciales. A ello me induce la obligación de contribuir en lo posible a solucionar un problema que cada día se agrava debido a falsas teorías y prejuicios en boga.

Sabemos que la supuesta tuberculosis pulmonar hace sus víctimas en la flor de las poblaciones. Organismos en plena juventud pagan doloroso tributo a la llamada peste blanca, mientras ésta es poco frecuente en la edad madura y menos aún en la ancianidad.

Las anormalidades denominadas tuberculosis, cáncer y gangrena, constituyen procesos destructivos en que mueren células y tejidos de cuerpos desvitalizados por desnutrición e intoxicación crónica, a través de largos años de vida anormal. Así se explica que el llamado cáncer generalmente haga sus víctimas en individuos mayores de cuarenta años y que la gangrena sea dolencia de la edad senil.

Si en la edad madura y en la vejez, el hombre de vida desarreglada es víctima de achaques crónicos y malignos, no se explica con lógica, vale decir, científicamente, que la temprana juventud sea diezmada por tuberculosis, proceso destructivo incompatible con defensas naturales enérgicas, propias de organismos jóvenes. Mientras los árboles viejos presentan ramas y troncos carcomidos, las plantas tiernas no ofrecen estos procesos destructivos.

Cualquiera puede constatar la poca frecuencia con que se producen procesos de destrucción de tejidos en nuestro cuerpo, observando el iris de sus ojos.

Es muy raro observar casos de gangrena o descomposición cancerosa en personas jóvenes y rarísimas veces también la irilogía denuncia destrucción del tejido pulmonar por tuberculosis.

Si pensamos un poco, nos daremos cuenta de que, de todos los órganos que nuestro cuerpo posee, son los pulmones los menos expuestos a sufrir maltrato. Mientras nuestro estómago es víctima de continuos y graves ataques por alimentación inadecuada, irritante y tóxica; mientras nuestra piel se afemina y debilita por sofocación diaria de la ropa, nuestros pulmones están libres de soportar prácticas viciosas y errores de vida. El aire tóxico. su peor enemigo, instintivamente es evitado por su olor desagradable y molesto. Además, debido a su vital importancia en la economía de nuestro cuerpo, los órganos respiratorios están muy protegidos en la cavidad torácica, cuya recia contextura ósea impide daños del exterior.

Como lo revela la irilogía, el enemigo de los pulmones se desarrolla y mantiene en el interior del vientre. Desde el aparato digestivo en fermentación pútrida parte la ofensiva enfermante a estos órganos, debilitando sus tejidos por congestión e intoxicación progresiva.

Con mucha anticipación a las lesiones de los tejidos pulmonares, éstos han debido debilitarse por prolongadas congestiones producidas por aceleración del ritmo cardíaco, a su vez estimulado por fiebre gastrointesti-

nal, la que debilita y altera todo el organismo, produciendo putrefacciones que desnutren e intoxican progresivamente.

Antes, pues, que un individuo sucumba por tuberculosis pulmonar, es decir, por destrucción de sus pulmones, seguramente la muerte se ha presentado por desnutrición e intoxicación debido al total desastre de su aparato digestivo, sistema nervioso, hígado, corazón y riñones; esto sin contar la intoxicación medicamentosa cada día más frecuente y mortífera.

Así, pues, tísicos y tuberculosos mueren por "malas digestiones" crónicas y nunca por obra de microbios.

¿Y qué diremos del neumotórax e intervenciones quirúrgicas a los pulmones? Sencillamente que resulta peor el remedio que la enfermedad, pues las víctimas de tales procedimientos quedan definitivamente al margen de la salud y con contados días de vida.

* * *

Caso: La niñita Alicia Sepúlveda, 11 años de edad, la vi en enero de 1946 en su casa calle Bleriot 901, Quinta Normal, Santiago. Hacía más de dos años que estaba enferma en cama, antes tratada en el Sanatorio Josefina Ferrari y en el Hospital Calvo Mackenna. El diagnóstico médico declaraba lesión con caverna en el pulmón derecho y dañado el izquierdo. Solicitada mi opinión y observado el iris de los ojos de la enfermita, declaré que no existía lesión ni caverna y que los pulmones sólo presentaban congestión debido a la aceleración del pulso, agitado el corazón por la fiebre gastrointestinal crónica. Siguiendo mis consejos, dirigidos a refrescar sus entrañas para normalizar su digestión y, además afiebrar la superficie de su cuerpo para activar la eliminación cutánea, esta niñita restableció su salud en tres meses. Ahora, libre de achaques en 1951, sigue sus estudios en el Liceo Nº 4, con 16 años de edad.

Otro: Don E. A., edad 23 años, Santiago, calle Residencial 425, entre Dávila y Echeverría, Barrio Independencia, fué tratado de osteoperiostitis tuberculosa y operado del hombro izquierdo en noviembre de 1935. El cirujano extrajo la cabeza del húmero que estaba carcomido. Como la herida no cicatrizaba, continuó un año más en el Hospital San José, de la capital. Durante siete meses permaneció enyesado el tronco, notando el enfermo que sus energías se debilitaban progresivamente. Entonces los facultativos resolvieron la amputación completa del brazo enfermo como último recurso, a lo que se negó el paciente, por lo cual debió abandonar el hospital y trasladarse a su casa. Aquí fué sometido a mi tratamiento en noviembre de 1936, cicatrizando las fístulas supurativas, después de expulsar abundantísimas materias corrompidas y restos de huesos podridos.

Mientras el enfermo permaneció en cama observó dieta cruda de frutas o ensaladas. Mañana y tarde se ortigaba todo el cuerpo, haciendo frotación de agua fría en seguida. Durante la noche barro sobre todo el vientre y, en las heridas, a toda hora se mantenía cataplasma de fenogreco que se renovaba cada cuatro horas.

En febrero de 1950 lo he visto sano, aplicándose mi Lavado de la Sangre en los Baños Santiago.

* * *

Otro: Don Sergio F., 23 años, mecánico. Hospitalizado en El Peral, más de seis meses en cama, fué víctima de abundantes hemorragias pulmonares como efecto de crónica lesión del pulmón derecho. Como supremo recurso para salvarlo se resolvió la operación quirúrgica. Enterado de este acuerdo, el enfermo se fugó del establecimiento para tuberculosos y llegó a mi consulta en los primeros días de enero de 1950. A las seis semanas de seguir régimen crudo de frutas para normalizar la digestión, ortigadura de la piel cada día antes de la frotación de la mañana, diario Lavado de la Sangre al vapor o al sol, dos baños genitales a media tarde y barro durante la noche, envolviendo el tronco, a las seis semanas de seguir con constancia este régimen, repito, el enfermo fué dado de alta y autorizado por el médico para reanudar sus trabajos.

Las hemorragias se producían con pulso de 140 y más latidos por minuto. Desaparecieron bajando el pulso a 70 mediante el refrescamiento de las entrañas del enfermo y la congestión de su piel, antes cadavérica.

Régimen salutífero

El sujeto calificado de tísico o tuberculoso, buscará aire puro, día y noche, durmiendo con ventana abierta aun en invierno, porque el aire puro es el primer alimento y primer medicamento.

Al despertar, diariamente estos enfermos se aplicarán frotación de agua fría a todo el cuerpo, ortigando previamente su piel y vistiéndose sin secarse o volviendo a la cama hasta que desparezca la humedad cutánea, para luego vestirse y salir a hacer ejercicio moderado al aire libre.

De 10 a 11 del día, con cuerpo caliente, se hará envoltura húmeda o paquete, a lo menos día por medio, alternando la envoltura de sobacos a rodillas, con la envoltura de sobacos a pies, una hora. Los otros días se aplicarán chorros parciales de agua fría, alternando los de piernas con los de brazos y espalda. Mi Lavado de Sangre en los adultos reemplazará a los paquetes o chorros y podrá tomarse diariamente.

Se recomienda a mediodía reposar a la sombra de algún árbol o de una ventana, con las piernas al sol y con el menor abrigo posible sobre la piel.

A las 3 ó 4 de la tarde, baño de pitón, acumulando previamente calor bastante para una activa reacción cutánea. No siendo posible el pitón, se tomarán baños genitales de media hora, más o menos, o baño de tronco de diez minutos o más, según el calor que posea.

Si el enfermo guarda cama, se recomienda hacer seis frotaciones de agua fría, una cada hora o más distanciadas.

Baños de aire frío pueden tomarse antes de salir el sol y antes de acostarse, todos los días y época del año, llueva o neve, volviendo a la cama para reaccionar, ortigando si es necesario.

Durante la noche se dormirá con cataplasma de barro sobre todo el vientre y partes doloridas.

En erupciones o postemas de la piel y supuraciones de los huesos se

aplicará fenogreco sobre las llagas, después de vapores parciales de limpiaplata y flores de árnica.

No habiendo hambre, sólo se comerán alimentos crudos como frutas, ensaladas con aceitunas o semillas de árboles.

Alimentos cocidos sólo se toleran en el almuerzo, cuando el pulso baje de 80 pulsaciones por minuto y haya francamente hambre.

En todo caso, en el desayuno y once, solamente se comerá fruta cruda de la estación, pudiendo repetirlas el enfermo a la hora que desee.

Para el almuerzo, se recomiendan ensaladas surtidas con nueces, almendras dulces, avellanas o quesillo fresco y poco pan, mejor integral. Comida: Fruta cruda o ensalada, en la cantidad que se desee. Comer poco cada vez y cada dos horas, más o menos. Es preferible alejar las comidas si no hay hambre.

Si hay diarreas se aplicará barro sobre el vientre aun en el día y se preferirá fruta ácida, mejor no bien madura, por ser antipútrida.

Respiraciones profundas, ejercicio físico moderado al aire libre, especialmente ascensiones de cerros, recomendándose evitar la fatiga.

Este régimen podrá seguirse indefinidamente, moderando algo las aplicaciones frías durante el invierno. Ortigar todo el cuerpo, o a lo menos piernas y brazos, antes de las aplicaciones frías, para asegurar la reacción, si ésta es difícil.

En todo caso a estos enfermos se prohibe el uso de camisetas y ropa interior adherida al cuerpo; los abrigos irán superficialmente como mantas y sobretodos, dejando libre la ventilación de la piel.

Las indicaciones que dejamos recomendadas van dirigidas a normalizar las funciones digestiva y eliminadora del enfermo, mediante el restablecimiento del equilibrio térmico de su cuerpo.

Como ve el lector, nada tenemos que hacer con los microbios, sino sólo con el funcionamiento del organismo.

De paso diremos que el famoso "neumotórax", hoy de moda, es una aplicación tan fatal que la persona que se lo aplique acortará su vida porque las cicatrices de las agujas que se introducen en el tórax producen adherencia que imposibilitan el libre funcionamiento del pulmón afectado por este recurso diabólico. Más condenable es aún la cirugía pulmonar.

* * *

Caso: Señora W., de Cauquenes, de 25 años, fué desahuciada de tuberculosis pulmonar. En estas condiciones se embarazó. Los facultativos opinaron que podría salvarse la criatura, pero moriría la madre. Ésta recurrió al Régimen de Salud aquí prescrito y dió a luz en normales condiciones, salvando su vida que conserva sana dos años ya transcurridos.

* * *

Otro: Don Manuel O. Reyna M., de Jauja, Perú, con fecha 17 de julio de 1941 me escribe:

"Me dirijo a Ud. para exteriorizarle mi más sincero agradecimiento

por los beneficios obtenidos con su Régimen de Salud. Siguiendo sus consejos he mejorado notablemente después de ser tratado año y medio de tuberculosis pulmonar en el Sanatorio Olavegoya de este pueblo de Jauja. Aquí me quisieron aplicar «neumotórax», pero yo me he negado a ello, motivo por el cual fuí obligado a salir del Sanatorio.

"Hace dos meses y medio tuve la suerte de conocer a un joven, Antonio Soto, quien acababa de dejar el Sanatorio, al cual ingresó en las peores condiciones imaginables y, después de ocho meses de internado, pero llevando su método, señor Lezaeta, por supuesto a escondidas, ha sido dado de alta incondicionalmente. Es decir que podía trabajar en lo que quisiera.

"Con su sistema, señor Lezaeta, escasamente en dos meses, todos mis amigos tienen que hacer conmigo, dado el cambio que he sufrido, lo que me va a ayudar para hacer campaña a favor de su tratamiento."

* * *

Otro: Señor Delfín Luffin Valenzuela, Machalí, calle San Juan Nº 6. Lo vi el año 1938, procedente del hospital de Rancagua, donde había sido desahuciado de tuberculosis pulmonar en último grado, según opinión de todos los médicos de ese establecimiento.

Cuando lo examiné por el iris y su pulso, me preguntó cómo le encontraba los pulmones. Le respondí que estaban sanos. Quedó admirado, porque las radiografías denunciaban casi total destrucción.

Diez años después, el día 25 de enero de 1949, llegó nuevamente a mi consulta por desarreglos digestivos. Me contó la extrañeza de los facultativos que lo habían desahuciado al verlo en sus ocupaciones ordinarias. Interrogado por uno de ellos cómo se había salvado, le contó el tratamiento de baños, aplicaciones de barro y alimentación cruda. Observaron entonces que todo eso era lo peor que había para los tuberculosos.

Cómo controlar la mejoría

Si el enfermo nota decaimiento de sus fuerzas al comenzar nuestro régimen, no debe alarmarse ni temer un "debilitamiento". En realidad no puede debilitarse el cuerpo que expulsa venenos y que incorpora la vida acumulada en frutas, verduras y semillas crudas.

Con esta cura natural se sienten deseos de reposar, de no hacer nada, no por pérdida de vitalidad sino por falta de estímulo aniquilador de los tóxicos que se eliminan. Mediante el descanso el organismo procura recuperar sus energías agotadas por la excitación constante a que ha estado sometido desde largo tiempo por la fiebre interna.

Esa laxitud que suele dominar a los enfermos que inician la cura natural es, como se ve, un buen síntoma y no debe ser contrariada con excitantes.

La observación del pulso y de las evacuaciones intestinales del enfermo son los puntos de vista que nos permitirán comprobar cada día el camino que sigue su curación.

Si las pulsaciones disminuyen por minuto, quiere decir que baja la fiebre gastrointestinal, verdadero enemigo que es preciso combatir en todo enfermo y sin descanso día y noche.

Si el vientre se descarga abundantemente mañana y tarde, al despertar y antes de acostarse, tendremos asegurada la buena eliminación intestinal, indispensable para restablecer la salud integral del cuerpo.

Pero no basta eliminar bien para tener buena digestión, único camino que lleva a la salud. Es preciso también conseguir buena elaboración de los alimentos para establecer la normalidad digestiva, o sea, la nutrición estomacal. Excrementos abundantes, compactos, color bronceado y libres de olor malsano, nos demostrarán que el cuerpo ha aprovechado los alimentos ingeridos, y que con ellos la sangre se ha surtido de elementos adecuados a la salud integral del organismo.

A la inversa, excrementos escasos, diarreicos o endurecidos, de color obscuro y de olor fétido, nos demostrarán la existencia de fiebre interna que mantiene putrefacciones intestinales que en lugar de nutrir intoxican al enfermo.

Aumento de tos y desgarro, revelan mayor actividad defensiva del organismo, el cual por esos medios procura descargar el pecho de materías extrañas que lo perjudican.

Hemorragias no suponen necesariamente destrucción de los tejidos pulmonares, sino que revelan congestión de ellos, los que se alivian mediante la salida de sangre.

En la tuberculosis de la piel y de los huesos es síntoma de curación, cuando se activa la eliminación de pus de los tumores y postemas, y también cuando aumenta la erupción cutánea.

Las transpiraciones constituyen también buena defensa orgánica y ellas son beneficiosas, siempre que repetidamente se lave la piel con agua fría para limpiar el sudor malsano y se active el calor natural en la superficie del cuerpo.

La pérdida de carnes y de peso durante el tratamiento, es manifestación de expulsión de impurezas del organismo. Ella no debe alarmarnos, porque vale más la calidad que el peso y la cantidad.

La baja de las pulsaciones es síntoma de menor fiebre y descongestión pulmonar, lo que favorecerá el funcionamiento normal del pulmón que así cada vez podrá respirar más libre y profundamente.

Dirigida, pues, la curación del tísico o del tuberculoso a normalizar su digestión y activar su eliminación cutánea mediante el restablecimiento del equilibrio térmico del cuerpo, la fuerza vital de éste estará íntegramente en favor de nuestros propósitos y ella constituirá el mejor agente curativo del enfermo.

Las personas que en su infancia han sido alimentadas exclusivamente con el pecho materno hasta obtener su dentadura, se verán libres de tuberculosis en todas sus formas.

Caso: Don Eusebio Hernández, Hermano del Colegio Don Bosco, de Sucre, Bolivia, testimonia lo siguiente: "A fines de octubre de 1936 llegué a Chile procedente de Bolivia. Sintiéndome mal, en la segunda quincena de noviembre de ese año y, por orden del facultativo que me examinó con Rayos X, debí guardar cama desde entonces hasta el 9 de febrero del 37. En esta fecha fuí visitado, a solicitud mía, en el Hospital de San Juan de Dios, por don Manuel Lezaeta Acharan, a quien expuse que estaba obligado a mantenerme en reposo absoluto y sometido a sobrealimentación por tratarse de una afección pulmonar delicada. Observando el iris de mis ojos y la actividad de mi pulso, el señor Lezaeta me ordenó abandonar el lecho y también toda la prescripción médica a que estaba sometido. Siguiendo sus diarios Lavados de la Sangre, frotación fría previa ortigadura a todo el cuerpo al levantarme cada día, tres baños genitales en el curso del día, barro sobre todo el vientre durante la noche y alimentación exclusivamente cruda de frutas y ensaladas, a las cuatro semanas me sentía libre de todo achaque y capacitado para volver a mis actividades. Doy el presente certificado como testimonio y agradecimiento por mi curación, en Santiago, a 17 de marzo de 1937.— (Fdo.) *E. Hernández.*"

Un mes después, al despedirse para regresar a Bolivia, este "tuberculoso" me manifestó que había ganado ocho kilos de peso y su ánimo era magnífico.

* * *

Otro: Don L. B., joven seminarista, llevaba ocho meses de cama sometido a reposo absoluto y sobrealimentación. Su médico, profesor S. R., pensaba así curarlo de "infarto pulmonar" diagnosticado por Rayos X. Cuando se preparaba el ánimo al enfermo para prolongar un año más su estadía en el lecho, fué aconsejado por un compañero de Seminario solicitara mis consejos sobre su caso. Entonces se le advirtió que no podía levantarse porque se exponía a ser víctima de "tisis galopante", sin remedio. Contrariando órdenes y prejuicios, llegó hasta mí este enfermo y, siguiendo mis instrucciones, en cinco semanas estaba completamente restablecida su salud, desapareciendo el infarto pulmonar, como lo comprobó el mismo médico que lo trataba.

El tratamiento salvador se dirigió a normalizar la digestión con régimen exclusivamente crudo de frutas o ensaladas, refrescando el interior del vientre con cataplasma de barro sobre él durante la noche y baños genitales en el día. Además, se activó la piel con diario Lavado de la Sangre. Por fin, aire puro a toda hora y ejercicio físico moderado en el día.

* * *

Otro: Un hijito de don Manuel Saavedra, de Puente Alto, se fracturó una vértebra de la espina dorsal en un accidente. Durante seis meses permaneció enyesado todo el tronco, siguiendo peor cada día hasta ser desahuciado por los médicos que lo atendían. Su padre había resuelto trasladarlo

en avión a Buenos Aires para tentar allí mejor fortuna. En esta situación trajeron al enfermito a mi consulta y, siguiendo el Régimen de Salud que le prescribí, en un mes el niño estuvo en pie hasta restablecerse definitivamente.

Este éxito se logró restableciendo la digestión del enfermo y activando sus eliminaciones por su piel con el tratamiento general que conocemos para equilibrar las temperaturas del cuerpo.

Tumor Blanco

Esta afección se conoce también con el nombre de tuberculosis ósea. Lo más frecuente es que aparezca en las rodillas, codos o caderas. Su nombre se debe a que no se enrojece la piel correspondiente. Esta dolencia es incurable con tónicos, sueros, vacunas, inyecciones y medicamentos. Cuando la cirugía interviene es para mutilar. En cambio con mi Régimen de Salud, oportuna y debidamente aplicado, se cura con seguridad esta afección. Véase el caso Darío Sierra, Capítulo XXIII.

* * *

Caso: El joven Ulises Martínez, Santiago, calle San Ignacio Nº 1250, llevaba dos años de espaldas en cama cuando lo visité. Estaba diagnosticado de tuberculosis a la espina dorsal y el 18 de abril de 1935 cumplía año de la operación a que había sido sometido sin resultado, permaneciendo, desde entonces, enyesado su cuerpo desde los hombros hasta las caderas. El enfermo presentaba una piel cadavérica, pulso miserable y débil respiración. Su mirada era de absoluta indiferencia y conformidad con su triste estado, sin esperanza de mejoría.

Ante todo ordené se le quitara ese maldito corsé de yeso que mantenía casi momificado su cuerpo. Prescribí seis a ocho ortigaduras diarias desde el cuello a la planta de los pies del paciente, haciéndose en seguida frotación de agua fría y abrigando sin secar. Con este procedimiento se consiguió activar la circulación de la sangre en todo el cuerpo antes adormecido. Durante la noche el enfermo dormía con cataplasma de barro sobre todo su vientre para combatir su fiebre interna, origen y punto de apoyo de todos sus males. También se mantenía barro en la parte afectada de la espalda a fin de apresurar la cicatrización y renovación de los tejidos enfermos.

Mientras permaneció en cama este joven, su alimentación fué estrictamente de frutas crudas y ensaladas, con nueces o almendras dulces. Lavado intestinal si no había evacuación diaria.

Bastaron dos meses de práctica de este régimen para que este enfermo, que permaneció dos años en cama, se pusiera de pie y en ocho días paseara por las calles de Santiago.

A mediados de febrero de 1942 he sabido por don Claudio Salas, quien me pidió mi intervención, que el joven Martínez disfruta de perfecta salud.

Uremia

Con ese nombre se conoce el envenenamiento de la sangre por substancias tóxicas que, debiendo ser expulsadas con la orina y por los poros, quedan retenidas en la sangre por incapacidad de los riñones y de la piel, intoxicando al organismo y debilitando su vitalidad.

La uremia no es, pues, una dolencia inicial, sino efecto producido casi siempre como consecuencia de otras afecciones que, tratadas erróneamente por medio de drogas, inyecciones, sueros o vacunas, lejos de favorecer la tendencia curativa del organismo, han sofocado ésta en sus síntomas defensivos, dejando el mal sin salida y las substancias extrañas confinadas en la sangre.

Tratamiento. — Esta afección es incurable con inyecciones o transfusiones sanguíneas y puede desaparecer desintoxicando al organismo. Para combatir la uremia, hay que favorecer la expulsión de las substancias tóxicas por medio de prolongadas transpiraciones, para lo cual, si no es posible mi Lavado de la Sangre, se aplicarán al enfermo en la cama frotaciones de agua fría cada hora, hasta seis en el día. Las envolturas o paquetes promueven también una enérgica eliminación con sólo reaccionar la piel, sin necesidad de transpirar, pudiéndose hacer de 10 a 11 horas cada día, alternando el paquete largo con el medio. En pie el enfermo, se aplicará baño genital durante quince a treinta minutos, con el que activará la función de los riñones, favoreciendo la orina. Durante la noche cataplasma de barro sobre todo el vientre y riñones.

Mi Lavado de la Sangre se puede tomar una hora en la mañana, otra a mediodía y aún otra al acostarse. Con esta práctica, he obtenido los mejores éxitos.

La alimentación será de frutas crudas solamente y de preferencia ácidas. Lavativa si no hay evacuación en el día.

Las indicaciones expuestas se seguirán con constancia cada día hasta obtener la vuelta a la salud, la que en los casos más graves demorará dos o tres meses.

De más está decir que, restablecida la salud del sujeto, éste deberá conservarla siguiendo toda su vida mi Régimen del Capítulo XXII.

* * *

Caso: El abogado de Santiago, don S. M. C., edad 38 años, después de tres meses de tratamiento con sueros e inyecciones, fué desahuciado de uremia, dándole sólo días de vida. Estaba casi ciego y postrado en cama cuando lo vi el día de Santa Rosa en 1935. Con mi Lavado de la Sangre diario, tres baños genitales de 20 a 30 minutos cada día, barro al vientre durante la noche y alimentación exclusiva de frutas crudas, a los ocho días estaba en pie y pudo asistir a un matrimonio con la sorpresa de cuantos conocían su desesperado estado de salud. A las seis semanas alegó una causa en la Corte ya de alta.

Septicemia

Esta grave dolencia constituye envenenamiento de la sangre por introducirse en ella substancias extrañas. Vacunas, sueros e inyecciones también suelen producir este resultado.

El enfermo es víctima de gran postración. Hay fiebre alta al interior de su cuerpo, aun cuando no sea acusada por el termómetro.

Tratamiento. — El tratamiento se dirigirá a activar las eliminaciones por la piel, riñones e intestinos. Para conseguir este resultado, como siempre, hay que colocar al cuerpo en equilibrio térmico, produciendo fiebre en su piel y refrescando sus entrañas.

Ante todo lavativa con agua natural. Después, si está en pie, se hará transpirar al enfermo con mi Lavado de la Sangre. En cama, tanto para adultos como niños, además de la frotación al despertar, se aplicará paquete entero o de sobacos a pies de 10 a 11 de la mañana. En la tarde se harán las seis frotaciones, una cada hora. Si hay poca reacción en la piel, antes de cada aplicación se ortigará todo el cuerpo en seco. Durante la noche se dormirá con fajado de barro alrededor de todo el vientre y riñones, cuidando la reacción.

Como alimentación, el régimen será exclusivo de frutas crudas y ensaladas sin sal hasta que vuelva la salud.

Las aplicaciones se repetirán hasta que el enfermo se sienta bien.

Este mismo tratamiento se aplicará en caso de mordeduras de perro rabioso —hidrofobia—.

Para mantener la salud se seguirá indefinidamente Régimen del Capítulo XXII.

ASI CURA LA NATURALEZA

De regreso a Santiago, después de un viaje manejando su automóvil, don R. L. P., de 33 años, se me presentó con el brazo izquierdo adolorido y grandemente hinchado desde el hombro hasta los dedos de la mano. La fiebre era intensa y el malestar le impedía mantenerse en pie. Su esposa me interrogó sobre qué enfermedad era ésta. La respondí que se trataba de una crisis con gran fiebre gastro intestinal y también fiebre local del brazo afectado.

Instalado en su cama de enfermo, aconsejé mantener fajado de barro alrededor de vientre y riñones, renovando esta aplicación cada ocho horas. También el brazo se mantenía envuelto en barro fresco desde el hombro hasta los dedos de la mano, renovando esta aplicación cada hora, de día y de noche, porque el calor era excesivo en la parte inflamada, especialmente en el codo. Dieta exclusivamente cruda de frutas, en pequeñas cantidades y según deseo del enfermo. Se cuidó mantener corriente el vientre practicando lavativa de agua natural si era necesario.

Se siguió este tratamiento largos quince días sin observarse mejoría en el estado general y local del enfermo. Ante este aparente fracaso, la familia se alarmó y habló de la necesidad de llamar médico para atender

el caso que se ponía más serio con el abatimiento y pérdida de fuerzas del sufriente. Naturalmente que la crisis estaba en manos de la propia defensa orgánica del enfermo y que lo que no pudiera hacer su naturaleza no lo haría nada ni nadie. No faltó, sin embargo, la intromisión de más de un facultativo que llegó como amigo a opinar del caso, alarmando a la esposa con el inminente peligro de muerte por septicemia si no se operaba de urgencia y tal vez habría que amputar totalmente el brazo del enfermo. Felizmente el paciente compartía mi punto de vista y estaba decidido a seguir con constancia el régimen que mantenía su cuerpo en equilibrio térmico para que la naturaleza estuviera en condiciones de restablecer la normalidad funcional y conjurara la crisis. Así transcurrieron veinte, veinticinco y veintisiete días en que mis nervios iban debilitando mi resistencia, hasta que al cumplirse los veintiocho días, me llaman para que vea lo que pasaba. Llego a la pieza y veo correr un hilo de pus que desciende desde la cama hasta el suelo... Estaba salvado el enfermo. Se aplicó emplasto de fenogreco en la boca abierta del absceso para mantener la expulsión de la materia corrompida, siguiéndose siempre con las aplicaciones de barro y dieta cruda. Aliviado ya el brazo y con el cuerpo más liviano, el enfermo pudo darse cada día un Lavado de la Sangre al vapor, de 40 minutos, con lo que se activó la eliminación general y en ocho días ya el enfermo había recobrado su salud, quedando mejor que antes de la crisis. Había regenerado su sangre, eliminado malos humores, heredados y adquiridos, para así asegurar la salud verdadera y, Dios mediante, vida larga.

Así es como "cura" la Naturaleza.

* * *

Caso: Niño Franco Venzano, Román Díaz Nº 599. Enfermó el 10 de septiembre de 1937. Los médicos diagnosticaron escarlatina y difteria. Fué sometido a tratamiento de inyecciones y sueros antidiftérico y antiescarlatinoso. Después desahuciado de septicemia.

Ya sin conocimiento el enfermo, fué sometido al tratamiento que aconsejo más arriba y se salvó. Se presentó un tumor al cuello, el que, con el tratamiento, se derivó a las extremidades, hinchándose codos y tobillos con grandes dolores. Siguiendo siempre las aplicaciones recomendadas, las articulaciones inflamadas reventaron expulsando abundante pus fétido. La supuración de estas morbosidades duró varios meses y las llagas se mantenían en actividad con aplicaciones de fenogreco día y noche.

A los seis meses de esta crisis el cuerpo del niño era esquelético y todas sus articulaciones estaban anquilosadas, no siendo posible doblar ni un dedo por más fuerza que se le hiciera. En la cadera, donde se habían clavado las inyecciones y sueros, se presentaba un abultamiento del volumen de la cabeza del niño.

En tan triste estado estaba este enfermo que me costó gran trabajo infundir confianza a los padres respecto de que se lograría la curación de este hijo único. Por fin, después de ocho meses de eliminaciones abun-

dantísimas por las llagas y postemas que cubrían casi todo su cuerpo, el niño entró en un período de franca reacción, restableciendo lentamente el movimiento de sus articulaciones y recuperando carnes su cuerpo casi deshecho. Todo se normalizó hasta quedar un hermoso niño de lo que antes era un despojo humano. Desgraciadamente la articulación de la cadera, donde se aplicaron inyecciones y sueros, quedó destruída y la pierna dislocada en esa parte.

Llamo la atención del lector a este caso que demuestra hasta qué punto es generosa la madre Naturaleza, que siempre tiende a la salud y que sabe premiar con portentosa generosidad a sus hijos que saben respetar sus leyes, así como castiga inexorablemente a quienes atentan contra sus leyes inmutables.

Por fin, hay que dejar constancia de que durante los largos meses de tratamiento este enfermo se alimentó exclusivamente de frutas crudas y ensaladas con huevos duros, nueces y quesillo fresco.

El día 19 de enero de 1944 el señor Venzano me hizo una visita en compañía de su hijo, ya jovencito, en perfecta salud.

Hoy, 20 de febrero de 1950, me dicen que este antiguo inválido es campeón atlético.

VEJIGA URINARIA. — Sus enfermedades

La vejiga es un saco membranoso situado en la parte baja anterior del vientre y sirve de depósito para la orina que continuamente es producida por los riñones. El conducto que lleva la orina desde los riñones a la vejiga se llama uréter y son dos, correspondientes uno a cada riñón. Si no existiese la vejiga, la orina estaría continuamente vertiéndose al exterior: su función consiste, pues, en retener este producto hasta que se haya acumulado una cantidad apreciable para expelerlo por medio de la uretra o canal de salida.

Sus dolencias son: *Cistitis o inflamación de la vejiga; incontinencia de orina; retención de orina; cálculos a la vejiga* y *cáncer de la vejiga.*

Todas estas dolencias desaparecerán produciendo "fiebre curativa" de la piel y combatiendo la "fiebre destructiva" de las entrañas del enfermo.

Tratamiento. — Los adultos seguirán mi Régimen de Salud del Capítulo XXII, siendo especialmente eficaz en estas dolencias mi Lavado de la Sangre y el baño genital de 15 a 30 minutos, pudiendo repetirse cada vez que se sienta malestar.

Si el enfermo guarda cama, se seguirá régimen de "Primeros Auxilios".

Catarro de la vejiga o Cistitis; inflamación de la vejiga

Estas afecciones constituyen irritación producida por substancias extrañas en la orina, provenientes de estreñimiento o de medicamentos irritantes. También cuerpos extraños, como cálculos, introducción de catéteres o irrigaciones cáusticas originan y mantienen estas dolencias.

Con la práctica de los baños derivativos como el genital, suele, al principio, producirse irritación de la vejiga a causa de las materias morbosas que son atraídas del interior hacia fuera por la vía urinaria. Este síntoma, lejos de alarmar, es indicio de curación, ya que denuncia activa eliminación de substancias extrañas.

El catarro y la inflamación de la vejiga se manifiesta por deseo continuo de orinar, lo que se realiza con pena y dolor. La orina sale más o menos turbia, mezclada a veces con mucosidades y aun con sangre. Se producen calambres en la vejiga, y dolores que pueden abarcar los riñones, el ano y la uretra. En los casos agudos, suele presentarse fiebre.

Tratamiento. — Para tratar esta afección aguda, conviene someter al enfermo a ayuno o una alimentación cruda de frutas o ensaladas sin sal. Las limonadas, sin azúcar, o agua natural en abundancia, favoreciendo la disolución de impurezas, permiten la eliminación de las substancias tóxicas. Pasado el período agudo, se puede comer además de frutas y ensaladas, a mediodía vegetales de la estación, cocidos al vapor, si hay hambre.

Para calmar los dolores de la vejiga se recomienda vapor de silla de veinte minutos, sentándose antes en agua fría un minuto. También los saquitos calientes de pasto miel sobre vientre y riñones, previa frotación de agua fría, procurando traspirar el enfermo. Si no hay pasto miel se aplicarán cataplasmas de linaza. La cataplasma de barro es también muy eficaz y aún la simple compresa abdominal.

Como toda inflamación denuncia fiebre interna, hay que combatir ésta por medio del baño genital, tomando diariamente, los adultos, dos o tres de 20 a 30 minutos. La cataplasma de barro, como excelente desinflamante, se recomienda durante la noche sobre vientre y riñones. En su lugar, aunque menos eficaz, se aplicará la faja derivativa.

Si se guarda cama, en la mañana se hará paquete de sobacos a pies y en la tarde las seis frotaciones, que son calmantes de la excitación nerviosa y recursos seguros contra la inflamación interna, vale decir, la fiebre.

En pie estos enfermos, se aplicarán cada día mi Lavado de la Sangre. Puede tomarse una hora en la mañana y otra hora en la tarde, sin ningún inconveniente y con seguro alivio de los dolores.

En general debe seguirse con constancia mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Incontinencia de orina

Esta afección tan común en los niños, que los hace orinarse en la cama, es consecuencia de la debilidad en los músculos del esfínter del cuello de la vejiga. La fiebre interna produce malas digestiones con substancias nocivas que irritan las mucosas de ese órgano, debilitándolo. Este achaque supone siempre crónicos desarreglos digestivos que es preciso corregir.

Tratamiento. — Normalizando la digestión con alimentación cruda de frutas, semillas y ensaladas, se evitará la producción de venenos irritantes. Fortificando al organismo por medio de la frotación de agua fría dia-

riamente al despertar, se normalizará la actividad del cuerpo entero y de la vejiga también. Vapor de silla al acostarse o de sol a mediodía en verano activan las eliminaciones El baño de asiento frío fortifica los órganos del bajo vientre. Se recomienda también la cataplasma de barro sobre el vientre durante la noche o los saquitos calientes de semillas de pasto miel, según sea menester.

En todo caso hay que vigilar la digestión del enfermo hasta conseguir excrementos abundantes, compactos y libres de olor malsano.

Retención de la orina

Como su nombre lo indica, esta afección se manifiesta por imposibilidad de desocupar la vejiga y su causa puede ser parálisis nerviosa, debilidad del músculo de la vejiga, inflamación de la próstata o del canal de la uretra y cálculos de la vejiga.

Tratamiento. — Esta dolencia se tratará como se indica en inflamación de la vejiga. Dos o tres veces al día, baño de vapor de asiento en silla de junco, durante 15 a 20 minutos, sentándose el enfermo, previamente en agua fría un minuto. Mejor cada día mi Lavado de la Sangre. Baños genitales diariamente, de 15 a 30 minutos, dos o tres con intervalo de una hora más o menos.

Siguiendo con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII, los adultos se verán libres de este achaque.

Mal de piedra o Cálculos en la vejiga

Esta afección es propia de los adultos que abusan de la mesa comiendo en exceso, con abundancia de substancias albuminosas como carnes, mariscos, queso, leche, huevos, farináceos, etc., alimentos estos que producen ácido úrico, y originan piedras o cálculos en la vejiga, causando inflamación, dolores, deseos continuos de orinar, excitación nerviosa y retención de orina.

La formación de cálculos en el organismo también supone poco ejercicio físico y deficiente eliminación por la piel. Aun cuando se abuse algo de la buena mesa, tomando mi Lavado de la Sangre cada día, no hay peligro de sufrir el referido achaque.

Tratamiento. — Es igual que el indicado para cálculos de los riñones. En todo caso sígase con constancia mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Don Gmo. Martínez Morales, de 56 años, inspector general del Canal de Maipo, sufría de cálculos a la vejiga que le producían atroces dolores al orinar. A los diez días de seguir mi Régimen de Salud con diarios Lavados de la sangre, tres baños genitales de 30 minutos, barro al vientre durante la noche y dieta de frutas y ensaladas, a los diez días, repito, expulsó seis cálculos o piedras del tamaño de una arveja y, además, otros más pequeños y gran cantidad de arenas.

VENAS. — Sus enfermedades

(Várices, Flebitis, Embolias)

Las venas y las arterias son vasos que conducen la sangre a través del cuerpo. Las venas movilizan sangre venosa, cargada de productos más o menos tóxicos y están más expuestas a enfermarse que las arterias que transportan flúido más puro, sangre arterial. Sus dolencias son: inflamación de las venas o flebitis, dilatación de las venas o várices; también puede considerarse como afección de esta naturaleza la formación de trombos o embolias.

La causa de estas afecciones siempre es sangre maleada por desarreglos digestivos crónicos, vacunas, sueros, inyecciones y deficiente eliminación de la piel.

Tratamiento. — Hay que purificar el flúido vital, favoreciendo la eliminación de substancias malsanas por la piel, con mi Lavado de la Sangre cada día. También uno o dos baños genitales diarios. Además, hay que formar sangre pura con buenas digestiones, lo que se conseguirá con dieta cruda de frutas y ensaladas. Aire puro a toda hora es elemento indispensable para regenerar la sangre viciada. Como aplicación local la cataplasma de barro es calmante, desinflamante y purificadora. También barro sobre vientre y riñones para evitar putrefacciones intestinales, a lo menos durante la noche.

En los casos agudos, que obligan a guardar cama, se seguirán instrucciones de "Primeros Auxilios", sin perjuicio de las recomendaciones anteriores.

Los enfermos crónicos seguirán con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: El cura de Yungay, señor Montero, fué hospitalizado en la Clínica de la Universidad Católica por deficiencia circulatoria en su pierna derecha. Se llegó a hablar de la necesidad de amputarle el pie por temor a la gangrena.

Por consejo de un colega resolvió abandonar el hospital y llegó a mi consulta a principios de noviembre de 1948. Su pierna estaba hinchada, helada e inservible, dando la impresión de que fuera de plomo, como cuando se duerme una extremidad por mala postura.

Siguiendo mi Régimen de Salud del Capítulo XXII, en veinte días el enfermo abandonó el bastón.

Un año después ha vuelto a Santiago, sin rastros de su antigua dolencia.

Conviene dejar constancia que las ortigaduras repetidas varias veces en el día fueron decisivas para normalizar la circulación sanguínea y nerviosa en esta pierna y pie enfermo.

Várices

Con ese nombre se designa la dilatación de las venas, en general, denominándose *varicocele* la dilatación de las venas que suben de los testículos. Esta dolencia es consecuencia de impurificación y mala circulación de la sangre y, transmitiéndose por herencia la calidad de ésta, dicha afección o predisposición es también hereditaria. Ropas apretadas, fajas, corsé, ligas, cinturones y toda presión continua y prolongada sobre el cuerpo, dificultando la circulación del flúido vital obligan a la sangre a permanecer en mayor cantidad en una parte determinada. Así aumenta la presión circulatoria, con lo que se favorece la dilatación de los vasos sanguíneos. También por esta causa aumenta la impurificación de la sangre que tarda más tiempo en renovarse en los riñones, pulmones o piel.

La posición continua y prolongada de pie favorece la dilatación de las venas de las piernas, porque la inmovilidad contraría la subida de la sangre, así como el andar y el ejercicio la facilita; de aquí que las várices son más frecuentes en las profesiones que obligan todo el día a estar de pie. Sin embargo, esta circunstancia no es suficiente causa de várices, pues, una sangre libre de impurezas es bastante flúida para movilizarse con facilidad en cualquiera posición. Pero la sangre impura, por lo mismo que está cargada de substancias extrañas, es espesa y viscosa, movilizándose más dificultosamente. Tenemos entonces que las várices son siempre indicio de sangre impura y mala circulación de la misma.

Como se ha dicho, las almorranas son várices del recto y su frecuencia es más común en los hombres que en las mujeres. Las várices de las piernas, en cambio, son más frecuentes en las mujeres debido principalmente a la presión del feto en la preñez, que dificulta la movilización sanguínea en las piernas cuando el flúido vital está impuro.

Tratamiento. — Para curar las várices hay que evitar todo cuanto dificulte la circulación de la sangre, como ligas, fajas, cinturones, zapatos apretados, corsé, etc. Evitar la inmovilidad, especialmente de pie, y hacer diario ejercicio físico o gimnasia.

La frotación de agua fría diariamente al despertar, al mismo tiempo que regulariza la circulación, purifica la sangre. Efectos análogos y más eficaces produce el chorro de pitón, que puede darse diariamente, especialmente en verano. Los baños genitales, además de purificar la sangre favorecen su circulación. Mi Lavado de la Sangre cada día hace desaparecer esta anormalidad. En la noche conviene dormir con las piernas y pantorrillas envueltas en lienzo húmedo, frío, mojado en cocimiento de limpiaplata, flores de árnica y corteza de encina. Mejor aún la cataplasma de barro, como desinflamante y purificadora, a lo menos durante la noche sobre la región afectada, siempre que esté caliente.

Mejorar la digestión es condición indispensable para verse libre de las várices, pues siendo causa principal de esta dolencia la impurificación sanguínea y, siendo el flúido vital producto de la digestión, no habrá buena sangre, mientras no haya buena digestión. Para este fin, además de equilibrar las temperaturas de su cuerpo el enfermo se someterá a

una dieta a base de frutas crudas y ensaladas. Además, dormirá diariamente con cataplasma de barro sobre todo el vientre. Complemento de una dieta vegetariana es el aire puro que debe respirarse cada día y noche.

Mi Régimen de Salud del Capítulo XXII es medio seguro para evitar esta dolencia y para volver a la normalidad, siguiéndolo indefinidamente.

* * *

Caso: Señora Margarita de Llambias, Puente Nº 840. Más de quince años sufrió de várices a las piernas, algunas de las cuales estuvieron a punto de reventarse.

Antes de dos meses de practicar mi sistema con diario Lavado de la Sangre, dos baños genitales por día y régimen a base de frutas, se vió libre de sus dolencias. En abril 18 de 1935, un año después, no presentaba ni vestigios de sus antiguas várices.

Flebitis o inflamación de las venas

La inflamación de las venas se produce por irritación de sus paredes, debido a la presencia de substancias tóxicas en la sangre. Estas impurezas proceden de fermentaciones pútridas en algún proceso de descomposición como sucede a veces en un parto o aborto en que no se expulsan a tiempo los tejidos y humores destinados a desaparecer del interior. A causa de heridas, como las causadas por operaciones quirúrgicas, pueden alguna vez introducirse del exterior a la sangre substancias extrañas que produzcan la inflamación de las venas, originando la flebitis. Esta inflamación provoca la formación de un coágulo o tapón de substancias extrañas que se denomina trombo. Si se desprende algún pedazo del trombo y circula con la sangre, toma entonces el nombre de embolia.

La flebitis, como toda dolencia, siempre supone fiebre interna. Cuando este estado febril es agudo, puede ir acompañado de escalofríos y produce dolores en la parte correspondiente a la vena enferma. La inflamación de la vena altera la circulación sanguínea, originando hinchazón de piernas y pies.

Tratamiento. — Esta afección requiere absoluto reposo en cama para evitar que se desprenda parte del trombo, lo cual sería muy peligroso, porque podría irse al corazón o al cerebro, produciendo trastornos gravísimos y aún la muerte. Conviene mantener algo alto el miembro afectado y envuelto en cataplasma de barro que se renovará si se calienta demasiado. Si no ceden los dolores con el frío, se recurrirá a cataplasmas calientes de linaza, o de semillas de pasto miel. Además cataplasma de barro sobre todo el vientre, día y noche, para evitar fermentaciones malsanas.

He podido comprobar la eficacia verdaderamente prodigiosa de los baños genitales en la curación de la flebitis en el caso de una señora que, víctima de esta dolencia, después de dos meses de tratamiento médico in-

fructuoso, pudo levantarse a los diez días de practicar diariamente dos o tres baños genitales al borde de la cama con piernas horizontales, descansadas sobre sillas y recibiendo la ablución de agua fría a las partes genitales de manos de una enfermera, por espacio de 30 a 40 minutos cada vez. Este tratamiento fué combinado con aire puro día y noche, y dieta cruda de frutas y ensaladas, exclusivamente.

En todo caso se vigilará que el vientre se desocupe cada ocho o a lo menos cada doce horas, aplicando lavativa si es necesario.

En pie se seguirá mi Régimen de Salud del Capítulo XXII.

* * *

Caso: Don Jaime Arechavala, Santiago, 31 años. Durante ciento cuatro días estuvo postrado en el lecho, víctima de flebitis a la pierna izquierda. Estaba tan hinchada que su diámetro igualaba al de la cintura del cuerpo del enfermo. Durante todo el tiempo indicado fué tratado con inyecciones de todo género y mantenida la pierna dentro de una especie de socavón con tres ampolletas eléctricas de 1.000 bujías cada una, cuyo consumo de energía eléctrica llegó en un solo mes a $ 700.

En estas condiciones, desesperado por los dolores y malestar general, el enfermo conoció mi obra *La Medicina Natural al alcance de todos*, y, siguiendo el tratamiento ahí indicado, a los tres días de aplicarse barro en la pierna, abandonó el lecho.

* * *

Otro: Don Ramón Garcés, 45 años, oficial civil de Santiago, cuando lo visité, hacía nueve meses que estaba en cama inmovilizado, tratado de flebitis y edema generalizado a todo el cuerpo.

Su jefe, don Felipe Laso, me manifestó que estaba desahuciado este enfermo y me pidió interviniese para salvarlo.

Observado el caso, prescribí alimentación cruda de frutas o ensaladas, cuatro ortigaduras cada día a todo el cuerpo, seguidas de frotación de agua fría, barro sobre todo el vientre y pecho durante la noche y también envoltura con él, de la pierna inflamada, aun día y noche.

En tres semanas de seguir este tratamiento, el enfermo abandonó el lecho, restableciéndose progresivamente hasta poder reanudar sus funciones. Naturalmente, cada día se vigiló desocupar el intestino, aplicando lavativa si era necesario.

Vómitos

El acto de expulsar violentamente por la boca el contenido del estómago, o en algunos casos del intestino, se llama vómito. Náuseas es el deseo o ganas de vomitar.

En general los vómitos denuncian irritación del estómago, del intestino o del cerebro y sistema nervioso. Apendicitis, peritonitis y meningitis, generalmente, van acompañadas de vómitos. Durante el embarazo los

vómitos se producen cuando hay un estado de desarreglo digestivo existente con anterioridad y nunca son naturales en la preñez como se cree vulgarmente. La mujer que desde la concepción se somete a mi Régimen de Salud, respirando aire puro día y noche, alimentándose de vegetales y especialmente fruta cruda, ensaladas y semillas como almendras, nueces y avellanas y, además se da diariamente la frotación de agua fría a todo el cuerpo, y uno o dos baños genitales de 20 a 40 minutos cada vez, no sufrirá los achaques corrientes en el embarazo y podrá estar segura de tener un desenlace feliz y sin dolores, al mismo tiempo que un niño sano.

Tratamiento. — Por regla general, habiendo vómitos hay que suprimir los alimentos y tomar sólo agua pura o con zumo de limón a traguitos cortos y seguidos. Compresas frías sobre estómago y vientre, cuidando reacción con cubierta de lana, suprimen los vómitos. Durante la noche, se dormirá con cataplasma de barro sobre todo el vientre, la que en el día también será eficaz si no hay otra aplicación.

Las infusiones tibias de menta, salvia o romero son calmantes del estómago y alivian esta dolencia.

Fruta cruda y barro al vientre a toda hora son los "remedios" que harán desaparecer esta molestia.

Si hay estreñimiento se aplicará lavativa de agua natural.

Heridas, Ulceras, Contusiones, Fracturas y Dislocaciones

El tratamiento de las heridas cortantes, punzantes, de arma de fuego o con desgarramiento de los tejidos, debe procurar evitar las hemorragias, para lo cual es preciso descongestionar la zona afectada y refrescar el interior del vientre para evitar la fiebre.

Fuera de los casos más graves en que es menester ligar alguna vena o arteria para impedir que se desangre la víctima, cada cual puede atender sus heridas sin perder de vista el objeto que debe buscarse, que es favorecer la obra de la naturaleza que procura siempre la cicatrización de toda lesión, lo que se contraría con desinfectantes o intervenciones cáusticas. En todo caso la cataplasma de barro aplicada directamente sobre las heridas, es el bálsamo maravilloso que restablecerá rápidamente la normalidad de los tejidos afectados. Puedo asegurar que no existe elemento alguno en la Naturaleza ni remedio de botica que aventaje al barro como restaurador de los tejidos lesionados tanto al exterior como al interior del cuerpo.

Si una herida supura y se mantiene abierta, es porque el organismo necesita expulsar por ella algún cuerpo extraño o materias corrompidas y no debemos contrariar esta obra de la naturaleza con suturas o procedimientos artificiales. El fenogreco es el mejor purificador de heridas corrompidas.

Lo que vulgarmente se llama *pasmo* de una herida o infección supurante, proceso que se presenta con inflamación, dolor y expulsión de pus o líquido corrompido, es manifestación de sangre maleada que, aprovechando una salida de la piel, procura descargar por la lesión las impurezas

que se han acumulado con anterioridad, por desarreglos digestivos y deficientes eliminaciones de la piel, riñones e intestinos.

Las putrefacciones de las heridas no son obra de los microbios, sino de las impurezas del cuerpo elaboradas en malas digestiones crónicas. Son estas impurezas las que buscan salida por dichas heridas, manteniendo la supuración y dificultando la cicatrización de las lesiones.

Las hemorragias que no exigen el ligamiento de algún vaso se combaten con compresas de limpiaplata y, mejor aún con el vapor del cocimiento de esta hierba. El zumo de ortigas, llantén, llantencillo, verbena, etcétera, es también eficaz para contener la salida de sangre por heridas abiertas. El cocimiento de raíz de tormentila con limpiaplata o el de corteza de encina, contienen también las pequeñas hemorragias. Por fin, las flores de árnica mezcladas con limpiaplata, en agua o vapor, constituyen poderoso bálsamo para las heridas.

Pero la cataplasma de barro es el desinflamante, descongestionante, cicatrizante, calmante y desinfectante más poderoso de toda herida o contusión, reciente o antigua. El barro se aplicará directamente sobre la carne viva y se cambiará cada tres o cuatro horas, porque pierde su eficacia cuando se calienta mucho o se seca. Si en lugar de agua natural, para preparar el barro, le agregamos a la tierra cocimiento de limpiaplata u otra de las hierbas ya indicadas, aumentaremos su eficacia. En todo caso, el barro sobre la herida se aplicará en combinación con la cataplasma del mismo sobre el vientre, para así impedir putrefacciones intestinales que llevarían sus impurezas a las heridas.

Para hacer desaparecer la inflamación de los tejidos causada por golpes, zafaduras o quebraduras de huesos, fuera del barro, que es eficacísimo, se puede emplear la cataplasma de cuajada de leche que se cambia cada siete u ocho horas, hasta que la inflamación desaparezca. Especialmente eficaz es esta substancia en la irritación o inflamación dolorosa de los ojos.

Para componer zafaduras, torceduras o quebraduras de huesos debe siempre recurrirse a *compositores* experimentados, evitando así procedimiento contra natura.

Una vez compuesto el hueso, y afirmado con tablillas, bastará mantener fajado de barro alrededor del miembro o parte afectada, cambiando la compresa cada tres o cuatro horas para obtener rápida curación, evitando todo sufrimiento al accidentado.

En ningún caso debe enyesarse el miembro enfermo, porque con ello se dificulta la circulación de la sangre y el trabajo eliminador de la piel.

En las heridas putrefactas, es indispensable la cataplasma de fenogreco, en la forma dicha al tratar de las plantas medicinales. Manteniendo constantemente fenogreco sobre heridas o llagas supurantes se evitará la gangrena y el envenenamiento de la sangre. Sin perjuicio del emplasto referido puede aplicarse por encima el fajado de barro abarcando la parte afectada.

No hay herida, por antigua que sea, que no ceda con dos o tres curaciones en las veinticuatro horas, de vapor de limpiaplata y flores de árnica, durante 15 ó 20 minutos, luego lavar con chorro bien caliente de este

cocimiento, y en seguida, aplicar sobre la úlcera las hierbas del mismo cocimiento y, sobre éstas, cataplasma de fenogreco, fajando por encima.

Como el cuerpo es un todo indivisible, para curar una parte de él, además del tratamiento local es preciso otro general que procure formar sangre pura, mediante buenas digestiones, aire puro a toda hora y haciendo reaccionar la piel en conflicto con el frío del aire o del agua. Asegurando una buena digestión, con régimen alimenticio a base de frutas crudas y ensaladas, cuidando refrescar el interior del vientre, manteniendo sobre éste cataplasma de barro y uno a tres baños genitales,. el enfermo formará sangre pura, elemento de reconstrucción de todo el cuerpo.

Mi Lavado de la Sangre diario, favoreciendo la purificación del flúido vital, activa la curación de las heridas.

Por fin, baños de sol generales y locales, favoreciendo el cambio orgánico aceleran la curación de las heridas. Si el sol se aplica localmente, debe cubrirse la parte enferma con cataplasma de barro o con hojas verdes para evitar la congestión de los tejidos afectados.

Siempre será beneficioso que los heridos sigan mi Régimen de Salud del Capítulo XXII en cuanto sea posible.

En ningún caso se aplicarán "desinfectantes" a heridas o llagas, porque con ello se envenenan los tejidos, dificultando su restablecimiento. Basta cambiar cada 4 ó 6 horas el fenogreco en las heridas o úlceras malignas para evitar la gangrena o la septicemia. En su lugar aplíquese barro.

* * *

Caso: Señora Hermosina de Gajardo, 50 años, Santiago, Concha Nº 1215, se accidentó sufriendo zafadura del tobillo y fractura de los huesos sobre esa articulación de la pierna derecha. Siguiendo los consejos de este libro, solicitó los servicios de un "compositor" competente para colocar los huesos en su lugar y mantenerlos sin movimiento mediante dos ligeras tablillas. Compuesta así la fractura y zafadura, toda la parte afectada se envolvió en barro, que se renovaba cada tres horas, más o menos, de día y de noche. Dieta cruda de frutas y aire a toda hora, manteniendo corriente el vientre. A los ocho días de este tratamiento ya podía mover el miembro enfermo sin molestias. A los veinte días, la señora accidentada andaba normalmente.

Conviene dejar constancia de que los dolores desaparecieron desde la primera aplicación del barro.

Quemaduras

Toda quemadura representa inflamación de los tejidos que así se defienden. El tratamiento debe ser desinflamante para evitar estancamiento sanguíneo, tanto para quemaduras de fuego como de sol.

Después de lavar con agua la quemadura, conviene aplicar directamente sobre ella cataplasma de rallado de papa cruda o, mejor aún cataplasma de barro, calmante insubstituible. También la cuajada de leche

es gran desinflamante y puede reemplazar al rallado de papa o al barro. Estas aplicaciones se renovarán cada tres o cada cuatro horas.

Además del tratamiento local, es preciso actuar sobre todo el cuerpo, en forma análoga a la indicada al hablar de las heridas.

Las ampollas conviene abrirlas para favorecer la expulsión de materia malsana.

La dieta cruda exclusiva de frutas o ensaladas está indicada en casos graves. Lativa de agua natural si no hay evacuaciones diarias.

Tratándose de quemaduras provocadas por el hielo, se recomienda frotar con nieve la parte afectada, abrigando después con tejidos de lana.

Sabañones

El frío favorece los estancamientos sanguíneos en manos y pies de personas cuya sangre está alterada en su composición y circulación.

Esta afección desaparecerá con buenas digestiones, mi Lavado de la Sangre diario y vida activa al aire libre.

Como aplicaciones locales, se recomienda, al acostarse, saquitos calientes de semillas de pasto miel o sumergir las partes enfermas en cocimiento caliente de limpiaplata y fenogreco. También la cataplasma de barro, a lo menos durante el sueño, es de eficacia segura si está afiebrada la parte afectada.

Siguiendo mi Régimen de Salud del Capítulo XXII no hay sabañones.

Embriaguez

La sed que induce a excederse al individuo víctima de este vicio es consecuencia de la fiebre que devora sus entrañas. Esta fiebre se excita más con el alcohol y así tenemos el círculo vicioso.

Para combatir esta anormalidad tenemos la alimentación cruda de frutas o ensaladas y la cataplasma de barro sobre todo el vientre, a lo menos durante la noche. Además, mi Lavado de la Sangre diario obra como desintoxicante y regenerador.

Callos, Juanetes y Verrugas

Una piel sana, vitalizada con activo riego sanguíneo y libre de acumulaciones de materias morbosas, está libre de estas anomalías. Según esto, el remedio será general y local, análogo a los sabañones. El fenogreco se aplicará localmente durante el sueño en forma de cataplasma para disolver y eliminar los tejidos enfermos. También el barro es eficaz aplicado con constancia.

Grieta entre los dedos de los pies

L. A., de 60 años, durante ocho meses sufrió de llaga entre dos dedos del pie derecho. A pesar de aplicarse diariamente el Lavado de la Sangre y localmente fenogreco en la herida no consiguió verse libre de esta molestia. Dejó el fenogreco y lo reemplazó por emplastos de barro durante la noche y en diez días había desaparecido el achaque.

Masturbación y Espermatorrea

La fiebre interna del vientre mantiene la excitación de los órganos genitales, siendo causa de estas anormalidades.

El vicio sexual supone irritación de los centros nerviosos por impurificación de la sangre debido a desarreglos digestivos por fiebre interna.

Tratamiento. — Activando las eliminaciones de la piel con diario Lavado de la Sangre se conseguirá tranquilizar el sistema nervioso. Compresa dorsal de barro a lo largo de la espina dorsal calma la excitación y fiebre de los centros nerviosos. Mejor si va combinada con la cataplasma de barro sobre el vientre.

Se aconseja dieta cruda de frutas o ensaladas a la hora que se desee.

Por fin evitar la cama blanda y demasiado abrigada, permaneciendo a lo más siete horas en ella. Evitar dormir de espaldas y hacerlo sobre el costado derecho.

En cuanto sea posible sígase con constancia Régimen de Salud del Capítulo XXII.

Dadores de Sangre

Entre las novedades médicas tenemos ahora las Transfusiones de Sangre. Consisten éstas en pasar la sangre de una persona sana a otra que está enferma.

Tal vez en caso que se desangre una persona accidentada puede justificarse este procedimiento excepcional, pero él resulta inútil y perjudicial tratándose de enfermos.

En efecto, la mejor sangre llevada al cuerpo de un enfermo, siempre víctima de malas digestiones y deficientes eliminaciones de su economía, se descompondrá rápidamente.

Sangre pura es producto de buenas digestiones, normal respiración y actividad de la piel de la persona. Es pues, la sangre algo personalísimo que sólo puede transferirse a los hijos y no es susceptible de prestarse, regalarse o venderse.

En lugar de organizarse cuerpos de Dadores de Sangre, con desmedro para la salud de éstos, procúrese que los enfermos regeneren su propia sangre mediante buenas digestiones y activas eliminaciones, para lo cual es preciso actuar sobre las temperaturas de su cuerpo, provocando fiebre curativa en su piel y combatiendo la fiebre destructiva de sus entrañas.

Bancos de Sangre. — Con este nombre se designan los depósitos de sangre humana que se conserva para usarla en las transfusiones.

Según el doctor Arturo Guzmán Cortés, estos "bancos de sangre" son grandes centros de contagio y aun de infección cancerosa.

Sudor de pies

N. L., de 30 años, largo tiempo sufrió de sudores de pies de olor nauseabundo. A pesar de cambiarse medias y zapatos varias veces al día y de practicar baños locales, aplicaciones de polvos, pomadas, etc., esta do-

lencia le impedía hacer vida social y lo mantenía en triste estado de ánimo.

Un amigo, sanado con mi Régimen de Salud, le aconsejó éste, con tan buen resultado que, desde el primer Lavado de la Sangre que tomó, sintió mejoría, hasta ver desaparecer totalmente su mal. Este enfermo no ha vuelto a sentir su repugnante achaque practicando cada día el referido baño.

Suero de Longevidad

El profesor soviético Alexander A. Bogomolets, pretendió haber descubierto un suero para prolongar la vida del hombre hasta ciento cincuenta años. Este suero contiene elementos de la médula del esqueleto humano y del bazo, debiendo extraerse del cuerpo no más de diez horas después de la muerte.

Aun cuando su descubridor falleció después de haberse anunciado a todo el mundo su fantástico descubrimiento, la prensa da cuenta de la gran demanda que ya existe en Estados Unidos del supuesto suero de longevidad.

Para el lector de este libro, el único y seguro camino de salud y vida larga está en mantener permanentemente la renovación de su organismo mediante buenas digestiones y actividad eliminadora de su piel por Equilibrio Térmico de su cuerpo.

En efecto, como sabemos, nutrición y eliminaciones normales son fuentes de sangre pura, verdadero suero que permite mantener la vitalidad hasta los ciento cincuenta años, término natural de la vida del hombre, como se ha explicado en este libro. A este fin se dirige el Régimen de Salud del Capítulo XXII, destinado a sanos y enfermos, cuyas prescripciones se basan en las leyes inmutables de la Naturaleza.

¿Puede ser "ciencia" de la vida el conocimiento derivado del estudio del cadáver y obtenido a través de aparatos y en la obscuridad del Laboratorio?

CADA CUAL SU PROPIO MEDICO

Lector: Por lo expuesto en el curso de esta obra, comprenderéis ahora que la Doctrina Térmica pone fin al reinado de la Patología y de la Terapéutica, fundamentos de la medicina.

Manteniendo Equilibrio Térmico del cuerpo se vive sano o se restablece la salud sin necesidad de diagnósticos, remedios ni curanderos.

Una sola enfermedad: alteración de la salud. Un solo remedio: normalidad funcional por Equilibrio Térmico del cuerpo.

La salud, pues, es cuestión de temperaturas y no de remedios, inyecciones, sueros, vacunas y, menos aún, de cirugía, Rayos X, o radium.

Para investigar las necesidades que deben atenderse en el individuo, tenemos las revelaciones del iris de sus ojos, observado de acuerdo con la Doctrina Térmica de este libro y explicado en mi obra *El iris de tus ojos revela tu salud.*

Dirección del autor:
Santo Domingo 2361 — SANTIAGO DE CHILE.

INDICE ALFABETICO

CH

D

E

ÍNDICE DE MATERIAS

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO I

CAPÍTULO II

CAPÍTULO III

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO V

CAPÍTULO VI

Pág.

CAPÍTULO VII

CAPÍTULO VIII

CAPÍTULO IX

CAPÍTULO X

CAPÍTULO XI

CAPÍTULO XII

CAPÍTULO XIII

CAPÍTULO XIV

CAPÍTULO XV

CAPÍTULO XVI

Pág.

CAPÍTULO XVII

CAPÍTULO XVIII

CAPÍTULO XIX

CAPÍTULO XX

CAPÍTULO XXI

CAPÍTULO XXII

CAPÍTULO XXIII

Pág.

CAPÍTULO XXIV

PARTE PRACTICA

Se terminó de imprimir en el mes de enero de 1971, en los talleres gráficos de LA PRENSA MEDICA ARGENTINA, Junín 845, Buenos Aires